Uniéndose a Siva

Satguru Sivaya Subramuniyaswami

Parte I: Danzando en la luz

1 – Cómo hacer realidad a Dios

Lunes : Parasiva, el Fin Último de la Vida

Nunca ha habido tantas personas en el planeta preguntándose, "Cuál es la verdadera meta, el objetivo final de la vida?" Sin embargo, el ser humano está cegado por su ignorancia y su preocupación por las cosas externas del mundo. Se halla atrapado, cautivado, ligado por el karma. Los objetivos últimos que se pueden lograr están más allá de su comprensión y se mantienen oscuros para él, aún intelectualmente. La búsqueda última del ser humano, la frontera evolutiva final, está dentro del hombre mismo. Esta es la Verdad mencionada por los rishis vedas como el Ser dentro del hombre, alcanzable a través del control de la mente y la purificación.

Es el karma, quien nos impide conocer y alcanzar la meta final de la vida, y sin embargo es también incorrecto el llamarla meta. Es aquello que, para aquél que conoce, es conocido como lo que siempre ha existido. La cosa no es el convertirse en el Ser, sino darse cuenta de que tú nunca has sido otro que el Ser. Y qué es ese Ser? Es Parasiva. Es Dios. Es Aquél que está más allá de la mente, más allá del pensamiento, sentimiento y emoción, más allá del tiempo, forma y espacio. Eso es lo que todo ser humano se halla buscando, anhelando. Cuando el karma es controlado a través de yoga y dharma bien llevados a cabo, y las energías se han transmutado a su estado final, la Verdad Veda de vida descubierta hace mucho por los rishis, se hace evidente.

La meta es hacer realidad a Dios Siva en Su estado absoluto, o trascendente, que cuando se obtiene, es tu propio estado último - la Verdad intemporal, sin forma y adimensional. Esa Verdad se halla más allá de la mente que piensa, más allá de la naturaleza de sentimientos, más allá de la acción o de cualquier movimiento de los vrittis, las ondas del pensamiento. Ser, ver, esta Verdad da la

perspectiva correcta, pone las realidades externas en la perspectiva correcta. Luego, ellas son vistas como verdaderas no-realidades, y sin embargo no son ignoradas como tales.

Esta experiencia última debe ser experimentada al hallarse en el cuerpo físico. Uno vuelve una y otra vez a encarnarse, con el sólo objetivo de realizar Parasiva. Nada más que eso. Por otro lado, Parasiva es una experiencia una vez que se ha experimentado. Y al mismo tiempo no es una experiencia, sino la única posible no-experiencia, que se registra en la mente humana una vez lograda. Previamente es una meta. Luego de hacerla realidad, algo se ha perdido, el deseo del Ser.

Martes : Como el Auto-Descubrimiento en un Niño

Observa a un niño que se ve frente a un espejo por primera vez, tocándose la nariz, ojos y boca, al mismo tiempo que se ve reflejado en el cristal. Sentir y ver lo que ha estado allí siempre es una experiencia de descubrimiento. Parasiva es lo mismo. Está siempre allí, en todos y cada uno de los seres humanos en el planeta. Pero el participar en las cosas externas de la existencia material les inhibe el dirigirse hacia adentro. El empañado del espejo de la mente - esa laguna reflectora de la conciencia, que cuando está calma ve con claridad - o las ondas perturbadoras de la superficie de la mente distorsionan la visión y confunden la comprensión. Sin un espejo cristalino, el niño no puede ver aquello que siempre ha estado allí - su propio rostro. Parasiva es una experiencia que se puede asemejar a la mano sintiendo y a los ojos viendo nuestro propio rostro por primera vez. Pero no es la experiencia de una cosa descubriendo otra, como en el caso del rostro. Es el Ser experimentándose a Sí mismo. Experiencia, experimentador y experimentado son uno mismo. Esto es por lo cual se registra en la mente externa únicamente en forma retrospectiva.

La mayor parte de las personas tratan de experimentar a Dios a través de otras personas. Los discípulos ven a su Guru como Dios. Las esposas ven a sus esposos como Dios. Los devotos ven a su Deidad en el templo como Dios. Pero siempre, detrás de los ojos que ven está Dios. El Ser, Parasiva, puede ser realizado sólo cuando el devoto se aleja del mundo y como forma de vida penetra en la cueva del interior, a través de la iniciación y bajo votos. Nosotros conocemos al Ser dentro nuestro sólo cuando nos volcamos enteramente hacia nosotros a través de concentración, meditación y contemplación, y luego manteniendo el samadhi de Satchidananda resultante, conciencia pura, esperando encontrar -determinados a encontrar - Aquello que no puede ser descrito, Aquello sobre lo cual hablaban los rishis , Parasiva, más allá de una mente aquietada, Parasiva que ha detenido el tiempo, trascendido el espacio y disuelto la forma.

Miércoles : Decidiendo el Destino

Cómo podemos saber cuándo nos encontramos listos para conocer al Ser? Cómo podemos saber en qué momento el alma está madura espiritualmente? Cuando nosotros comenzamos un viaje y definimos claramente nuestro destino, entonces debemos comenzar por donde nos hallamos, y no en ningún otro lugar. Definir claramente nuestro destino requiere conocer dónde nos hallamos, requiere que determinemos si queremos o no en este preciso momento ir a ese lugar. Nos debemos preguntar si poseemos los medios, la voluntad, para ir allí. Estamos listos para dejar el mundo, o debemos completar obligaciones en el mundo y hacia el mundo? Hemos pagado todas nuestras deudas? No podemos dejar el mundo con karmas que no han sido resueltos. Quizás nosotros deseamos algo más, alguna satisfacción humana adicional en afectos, creatividad, riquezas, logros profesionales, renombre y fama. En otras palabras, tenemos aún algún interés o atadura mundana? Estamos preparados para sobrellevar las dificultades del sadhana, para sufrir la muerte de nuestro ego? O preferiríamos más placeres en el mundo del "yo" y "mi"? Esto es una cuestóon de evolución, de en cuál estado de evolución hemos entrado en esta encarnación - es esta charya, kriya, yoga o jnana? Cuando el alma está espiritualmente madura, sabemos cuándo estamos listos para conocer el Ser.

Cuando uno se halla atado por sus karmas pasados, infeliz, confuso y llevando a cabo sin entusiasmo su dharma - sea este por elección o por nacimiento - creando nuevos karmas como resultado, su letargo termina en desesperación. El camello camina más despacio con una carga pesada y se para si la carga es más pesada aún. Aquellos con la carga, no sienten urgencia, ni expresión de alegría. Se han detenido. Están parados en el camino sosteniendo sus problemas en sus manos, sin deseo y sin poder dejarlos ir.

El culto a Lord Ganesa establece el sendero del dharma. Póstrate a sus pies. Sólamente El puede llevar a cabo este milagro para ti. El va a eliminar los obstáculos mentales y emocionales de tu progreso espiritual. El va a eliminar las cargas mundanas. El vivir la vida perfecta de grihastha dharma, de vida de familia, trae como resultado la bendición de sabiduría de Satchidananda, realizándonos no como Parasiva sin forma, sino como la conciencia pura que mantiene y domina todas las formas en el universo. Sí, existe un sentimiento de urgencia en el camino de la iluminación, pero únicamente cuando estamos sin la carga del karma, únicamente cuando nos hallamos caminando el sendero del dharma. Sólo entonces el verdadero yoga puede ser practicado y perfeccionado.

Todos los Hindúes sin excepción creen en la reencarnación. En cada nacimiento debemos alcanzar más metas que conducen a la meta última que luego de muchos nacimientos bien vividos, surgirá ante

nosotros como la única meta por la cual vale la pena luchar en esta vida. Todos los otros deseos, las otras ambiciones y objetivos empalidecen frente al resplandor de incluso pensar en la realización de Satchidananda y Parasiva.

Para cumplir con los deberes con los padres, relaciones y la comunidad en general, conviértete en un buen dueño de casa, en un buen ciudadano, vive una existencia gratificante físicamente, emocionalmente e intelectualmente. Estas son las metas naturales de muchos. Una vez que esto se logra en una vida, es sencillo en futuras vidas el mantener este patrón y evolucionar hacia metas más difíciles y refinadas, como ser el obtener un nítido conocimiento intelectual de las verdades de los Agamas y los Vedas, muy especialmente de los Upanishads, y estableciendo un contacto personal con Lord Siva en Sus grandiosos templos a través del fervor del culto.

Jueves : Controlando las Energías

Otras metas deben ser logradas: apaciguar las energías, las pranas, a través de pranayama, purificando la mente y las emociones, acallando el constante movimiento de la incansable mente externa y su inmediato subconsciente, donde se almacenan las memorias, memorias almacenadas que originan el temor, el enojo, el odio y los celos. Es nuestro pasado lo que da color y condiciona, y en realidad crea el futuro. Nosotros purgamos nuestro pasado en el presente, y confeccionamos el futuro en el presente.

Todas estas emociones son la fuerza poderosa que rompe el precinto de los chakras síquicos cuatro, cinco, seis y siete. Una vez controlada, dirigida hacia adentro y transmutada, esta fuerza de vida conduce hacia adelante el proceso espiritual. Es nuestro el camino de no sólo llevar a cabo el despertar la naturaleza superior, sino al mismo tiempo y hacia el mismo objetivo, manejar positivamente y concientemente los restos de la naturaleza baja, reemplazando codicia por caridad, y elaborando, más que suprimiendo, celos, odio y enojo.

La mayor parte de las personas no entienden que ellos tienen una mente, tienen un cuerpo y tienen emociones, pero que lo que ellos realmente son es algo muchísimo más profundo y perdurable que eso. Ellos piensan que son una mente, ellos suponen que son un cuerpo y ellos sienten que son un cierto conjunto de emociones, positivas y negativas. Para poder progresar en el camino espiritual, ellos deben comprender que ellos no son esas cosas, sino un alma consciente, resplandeciente que nunca muere, que puede controlar la mente y dirigir las emociones hacia el cumplimiento del dharma y la resolución del karma. Mientras se viva en un estado agitado constante de temores, preocupaciones y dudas, es imposible ver las verdades profundas. Para esa persona no hay ninguna duda respecto a que: "Estoy temeroso. Estoy preocupado. Estoy confundido. Estoy enfermo." Y dice esas cosas diariamente, pensando de sí misma en una forma muy restringida.

Esta identificación equivocada acerca de quienes somos, debe ser abandonada. Realmente, antes de comenzar seriamente sadhana, debemos comprendernos a nosotros mismos mejor, comprender las tres fases de nuestra mente: instintiva, intelectual y superconsciente. Esto lleva tiempo, meditación y estudio - la mente instintiva, la mente intelectual y el estado mental sub-superconsciente trascendente.

El ver a la mente en su totalidad, ayuda a convencer a aquél en búsqueda de la verdad de que él es algo más, que él es el testigo que observa a la mente, y que por lo tanto no puede ser él mismo la mente. Entonces nos damos cuenta de que la mente en su superconsciencia es pura. Nosotros no tenemos necesidad de

purificarla, sino simplemente transportarla a nuestra existencia, a nuestro intelecto mediante la obtención del conocimiento correcto y transmutando las cualidades animales o instintivas. Esto se lleva a cabo desde el interior hacia afuera. No es tan difícil como puede parecer.

Viernes : Preparación para el Verdadero Yoga

Debemos vivir en el ahora, para seguir el sendero de la iluminación. En los dominios bajos de la mente, donde tiempo y espacio parecen muy reales, nos preocupamos por el pasado y nos inquietamos por el futuro. Estas dos cosas se entremezclan y limitan la toma de conciencia. Vivir en el pasado o en el futuro nos obstaculiza de la siguiente manera: el pasado haciéndonos revivir experiencias anteriores - principalmente las negativas, ya que son recordadas muy vívidamente - empañando nuestra visión del futuro. Viviendo en el futuro activa en demasía el intelecto, las emociones y los deseos. El futuro es casi lo mismo que otra forma de fantasía mental. Pasado y futuro son igualmente irreales y un impedimento para el desarrollo espiritual. Una persona que funciona en el ahora, está en control de su propia mente. Se halla naturalmente alegre y es más exitoso. El se halla desempeñando cada una de sus tareas con completa atención y su recompensa se hará evidente tanto en la calidad de su trabajo como en el resplandor de su rostro. El no se aburre con nada de lo que hace por más simple o mundano que ello sea. Todo es interesante, todo es un desafío, todo da satisfacción. La persona viviendo en el ahora es una persona contenta.

No más para conseguir el permiso para llevar a cabo yoga, uno debe tener la bendición del Señor Ganesa y la bendición del Señor Muruga. El Señor Muruga es el Dios del kundalini, de las prácticas yogas avanzadas. La manifestación se lleva toda a cabo en el kundalini y en los chakras de nuestros cuerpos sutiles. Una vez que se ha establecido una relación profunda con el Señor Muruga, entonces con el permiso y la guía del guru, se puede comenzar el verdadero yoga. Si no es así, no importa cuánto uno se siente en meditación, o cuán duro uno intente, es simplemente sentarse y simplemente intentar. No hay fuego en ello, no hay sakti, no hay poder, no hay cambio. Son los Dioses los que controlan el fuego y en esta etapa ayudan enormemente al devoto, lo conducen más y más cerca del Dios supremo, Siva. Muy frecuentemente, el yogi en su estado internalizado profundo puede tener una visión de los pies o la forma del Dios Siva antes de comenzar a mezclarse con la mente del Dios Siva, que se denomina Satchidananda. Es Dios y los Dioses en forma los que nos ayudan a encontrar el Dios sin forma.

Sábado : La perspectiva del Conocedor

La mayor parte de las personas no se dan cuenta que ellos son y eran Siva antes de que ellos buscaran a Siva. Ellos están confinados a su propia e individual anava, su ignorancia y ego personal. Cuando nos damos cuenta de que hemos venido de Siva, la vuelta a Siva está muy claramente definida. Esto es la mitad de la batalla, darnos cuenta que vinimos de Siva, vivimos en Siva y estamos retornando a Siva. Simplemente el saber esto hace nuestro sendero claro y nos impulsa a retornar a El, a nuestra Fuente, a nuestro Ser. Nosotros vemos opuestos únicamente cuando nuestra visión es limitada, cuando no hemos experimentado la totalidad. Existe un punto de vista que resuelve todas las contradicciones y responde todas las preguntas. Aquello que debe aún ser experimentado tienen aún que ser comprendido. Una vez que es experimentado y comprendido, la Calma llega.

El único cambio que tiene lugar es la activación o despertar del chakra sahasrara y la nueva perspectiva que posee la mente que se ha desamarrado, trascendido a sí misma hacia el ser y el no-ser y luego retornado a las experiencias de forma. Las experiencias están aún allí, pero no son nunca más vinculantes. El fuego o energía de vida que en una persona común se eleva suficientemente alto como para apenas permitir digerir la comida que se come, se eleva al tope de la cabeza de la persona iluminada, y allí quema un sello a través, y su conciencia se va con él. Esta persona es distinta de las personas comunes. Ella a muerto. Ella a renacido. Ella tiene la habilidad y es capaz de conocer muchas cosas sin tener que leer libros o escuchar a otros exponer su conocimiento. Sus percepciones son correctas, sin turbidez, y claras. Sus pensamientos se manifiestan en forma apropiada en todos los niveles de conciencia - instintivo, intelectual y superconsciente o espiritual. Vive el ahora, totalmente presente en todo lo que hace.

La diferencia interna que hace a una persona jnani es que ella sabe quién es ella y quién eres tú. Ella conoce la Verdad y conoce la mentira. Otra diferencia es que ella sabe cómo manejarse dentro del funcionamiento interno de la mente. Ella puede viajar de un lugar a otro con su propio 747 sin ningún transporte extraño externo. Ella conoce lo que sucede en lugares lejanos. Ella está concientemente consciente de sus propio karma, dharma y de los de las otras personas. Para ella no existe distanciamiento debido a sus logros en los chakras descriptos previamente. Su obsequio para los otros, para el mundo, son las bendiciones, la distribución de energía de los planos elevados donde reside a todos los seres. Es el janni, el iluminado quien ve más allá de la dualidad y quien conoce la unidad de todo. El es el iluminado, lleno de luz, lleno de amor. El ve a Dios en todas partes, en todas las personas. El es aquél que simplemente es la indiferenciación y el que ve la indiferenciación. Eso es lo que lo diferencia.

Domingo : Un Camino de Amor

Nosotros hemos caminado los senderos de muchos santos Saiva en las tierras de nuestro templo-jardín. Juntos hemos observado al pasado a través de la historia y visto gente real, viviendo vidas reales, haciendo cosas pragmáticas, algunas veces cosas ridículas - algunas incluso hirientes. Había entre ellos realeza, amas de casa, yogis, hombres de negocios - una comunidad espiritual dividida en castas, pero con una sóla cosa en común. Todos ellos amaban a Siva. Esa es su herencia. Ese es su mensaje - que hay esperanza para todos nosotros en este sendero hacia Siva, esperanzas de obtener Su gracia. Estos hombres y mujeres van a ser recordados de la manera que fueron por miles de años. En éste sendero, tú no tienes que ser un gran rishi o un yogi altamente entrenado. Tú no necesitas ser un gran filósofo. Tú no tienes que saber Sánscrito. Simplemente amar a Dios, que es la Vida de la vida en cada uno. Realizar ese Dios es la Luz de la luz dentro de cada uno, tú tienes que ser muy simple, nada complicado, de modo de que la obvia realización se pueda manifestar a través de tu mente consciente, a través de tu mente subconsciente, a través de tu mente superconsciente.

Es muy sencillo: la energía dentro de nuestro cuerpo es la misma energía que llena el universo, y toda emana directamente del Señor Siva. Es muy sencillo: la luz que ilumina nuestros pensamientos - a esa luz no le importa - no tiene preferencias - que el pensamiento sea bueno o que no sea bueno.. Esa luz se halla iluminando todos los pensamientos. Remueve esos pensamientos y te darás cuenta de que eres sencillamente luz.

El sendero de Saiva Siddhanta, como todos ustedes saben, es un sendero muy sencillo. Es el sendero del amor, el sendero de la devoción, que hace que quiera autodisciplinarte, ya que para mantener constantemente un sentimiento de amor, tú debes ser autodisciplinado. Tú no te impones disciplina para lograr el sentimiento de amor. Tú logras el sentimiento de amor y luego quieres disciplimarte porque amas la disciplina, ya que ella trae más amor.

El sendero de Saiva Siddhanta es el culto a Dios externamente y realización de Dios internamente, y cuando estos dos se juntan - la transformación!. Ello significa que tu eres diferente de lo que eras. Tú tienes deseos diferentes. Tienes diferentes motivaciones, diferentes metas en la vida, debido a que te has transformado. Tú miras a tu vida previa y dices, " Esa es otra persona." Por qué? Porque has encontrado algo real en tu interior. Los pensamientos en tu interior - ellos no son reales, están siempre cambiando. Los sentimientos en tu interior - no son reales, están siempre cambiando. Siva en tu interior, está exactamente allí - nunca cambia. Para aquellos de ustedes que escucharon el nada, éste es siempre el mismo sonido interior, mañana, tarde y noche, 365 días al añtilde;o.

La luz que ilumina tus pensamientos , 365 días al año, veinticuatro horas por día, es la misma. Ella también ilumina tus sueños. Y la energía de tu cuerpo - todo viene de Siva.

Siva está tan cerca de ti. Los Nayanars, los santos de Tamil Saivism, nos enseñan una gran lección. Ellos hicieron muchas cosas mal, pero sobrevivieron simplemente con el amor a Siva, y mantuvieron ese amor sin que nada se interpusiera en el camino. Por supuesto, si tú amas a Siva, obviamente debes amar a todos los demás. El amor trae el perdón. El amor trae comprensión. El amor trae sentimientos.

Yo pienso que el gran guru Satya Sai Baba dijo algo muy profundo a sus discípulos, " Si cada uno de vosotros me ama, entonces os amais los unos a los otros." Todos los Saivitas del mundo aman a Siva. Ellos se aman los unos a los otros y aman a los Vaishnavitas, a los Saktas, a los Smartas, a las tribus hindúes y a todos en el mundo, pues la energía de Siva se manifiesta a través de todo en el mundo entero - plantas, árboles, animales, peces, pájaros. Es muy sencillo. El objetivo de esta lección es el hacer de ti mismo una persona sencilla, sin complicaciones. Aum Namah Sivaya.

2 - Todo el Conocimiento está adentro tuyo

Lunes : El cuerpo Inmortal del Alma

Tan pronto como empezamos el camino de la iluminación, nos comenzamos a preguntar acerca de nuestra propia vida, y eso se nos hace muy importante al punto de que algunas veces puede hacer al aspirante un tanto egoísta, ya que se hace más interesado en sí mismo, en su propia vida, más que en las personas a su alrededor.

Esta es una de las cosas en el sendero que nosotros debemos realmente evitar, y de nuevo, un cambio completo de perspectiva se hace necesario. Debemos cambiar nuestra perspectiva y comenzar a hacer realidad ese hermoso cuerpo del alma que ha estado creciendo a través de muchas, pero muchas vidas que hemos pasado en la Tierra. Este es un cuerpo indestructible, y en cada vida se hace un poco más fuerte en su sistema nervioso interno. Se llama el alma o la sique.

Este cuerpo ha estado en existencia por unos miles de años o más en este planeta, a través del proceso de reencarnación, y se halla bastante maduro cuando el individuo busca la realización de su Ser. Ha vivido tantas vidas y atravesado tantas experiencias diferentes que en su madurez quiere su última experiencia en esta Tierra, la de realización del Ser.

De esta manera, nuestra existencia individual, nuestra vida individual, debe ser identificada con el cuerpo inmortal, no con el cuerpo intelectual, no con el cuerpo astral, que por supuesto es el cuerpo instintivo-intelectual, sino con el cuerpo del alma, que ha avanzado y ha tenido un cuerpo después de otro. Ha progresado en el plano físico y tenido un cuerpo físico. Luego ha sido seguido por un cuerpo astral. Luego fue seguido por otro cuerpo físico. Luego fue seguido por un cuerpo astral. Luego fue seguido por un cuerpo físico. Y las capas fueron al cuerpo del alma - la instintiva, la intelectual y la física. Y ahora, en su madurez, las capas se van desprendiendo de nuevo.

Nos desprendemos del intelecto. Nos desprendemos de las acciones y reacciones instintivas. Lo único que queremos conservar es el cuerpo físico y el cuerpo del alma. Y ese es el sendero en el que nos hayamos. Y cuando esto comienza a suceder, cuando el hermoso y refinado cuerpo de luz y el cuerpo físico se juntan en uno, nosotros vemos luz en la totalidad del cuerpo físico, en los pies, en las manos, a través de la cabeza, a través del torso, a través de la médula espinal. Nos hallamos caminando en un mar de luz.

Esta luz interior es tan hermosa. Durante todo el día mi cabeza ha estado llena de luz. Se siente como si al intentar poner mis manos en

el tope de mi cabeza, no encontraría allí nada. Se siente como si no hubiera nada allí. Sencillamente se continúa y se continúa al espacio infinito, cuando miro en retrospectiva al interior de mi cabeza. Cuando miro a la parte de atrás de mi cuello, veo una configuración, se ven como alambres, y estos por supuesto son las corrientes nerviosas que fluyen a través de mi médula espinal. Son todos brillantes, activos y chispeantes, acarreando energía desde la fuente central de energía. Y por supuesto si tú miras a la fuente central de energía, qué verás? Verás luz emanando de la nada. Eso es como se ve, como luz emanando de la nada.

Martes : Todo Está Dentro Tuyo

El Ser Dios está dentro de todo esto. Está más allá de los cuerpos. Está más allá de toda forma. Está más allá de todo intelecto, más allá del tiempo, más allá del espacio. Esa es la gran realización en este planeta, aquello que debe ser anhelado, buscado, todos los deseos deben apuntar en esa dirección. Y luego, una vez realizado tú vives la vida del cuerpo físico y haces todo lo que puedes en servicio de tu prójimo que se halla también caminando el mismo sendero que tú caminaste anteriormente.

Todo el conocimiento está también adentro tuyo. Este cuerpo de luz del alma, es el cuerpo de la mente superconsciente. Es omnisciente. Debemos acercarnos a él a través del cerebro físico, y lleva un poco de tiempo extraer inspiración y conocimiento, pero cuanto más refinado se hace el cuerpo físico, cuanto más se asemeja al cuerpo del alma, el conocimiento se halla superconcientemente. Es algo muy hermoso para pensar, que todo el conocimiento está dentro del ser humano. Todo lo que se ha obtenido - todos los libros, todos los sistemas, todas las religiones, todas las filosofías - ha sido a través del ser humano, pero no siempre a través de la persona intelectual o la persona instintiva, sino a través de la persona en la que el cuerpo del alma y el cuerpo físico se han hecho uno.

Existen también otra cosas que hay dentro nuestro. Esa está la mente instintiva. También está la mente intelectual, que duda y que dice, "Yo no sé si debería estar en el sendero de la iluminación. Quizás debería estar haciendo algo distinto." Esa es el área de la conciencia que causa que nos peleemos con nosotros mismos o que tengamos una discusión con uno de nuestros amigos. Esa es la fuerza antagínica del área instintiva de la mente, así como del área intelectual de la mente.

Miércoles : Manejando Cada Experiencia

Y mientras esto está sucediendo, qué es lo que el cuerpo del alma, tu verdadero cuerpo hace? Es su misión trabajar, aprender, estudiar en planos de conciencia interior y esperar a que los elementos instintivo, intelectual y físico crezcan un poco y se unan, ya que la vida es una experiencia tremendamente grande. Cada vida ha sido una gran experiencia para el alma. Cuanto más experiencias tengamos durante una vida y mientras encaremos esas experiencias en una forma positiva, más comenzaremos a aplastar los elementos instintivos, más empezaremos a moldear el intelecto para hacerlo como la mente superconsciente en vez de que sea como el área instintiva de la mente, más vamos a poder moldear los átomos físicos de modo de que se sintonicen con las fuerzas espirituales que emanan del cuerpo del alma. Cuanto más experiencias podamos tener y encarar positivamente, más rápido evolucionaremos. Cuantas menos experiencias tengamos, más lentamente evolucionaremos.

El conocimiento de cómo manejar cada experiencia que nos llega en el transcurso de nuestra vida, viene del alma. Es nuestro Ser superconsciente. El área instintiva va a querer correr en busca de ciertas experiencias, y va a ser ahuyentada por otras experiencias. Esta es el área de la dualidad. De las cosas que nos gustan y de las cosas que nos desagradan. La mente instintiva va a reaccionar y a sentir disgusto por experiencias de cierta naturaleza. La mente intelectual va a racionalizar otros tipos de experiencias que nos sucedieron durante una vida, las discutirá y tratará de encontrar razones del por qué. La mente superconsciente del alma sabrá la razón de por qué. Le llegará a la persona como un destello intuitivo. Si esto no le sucede, de todas maneras no importa.

Tu cuerpo espiritual, que es permanente, siempre se ha mantenido constante. Se ha mantenido constante pues está en sintonía directa con la constante fuente central de energía del universo. Esta única fuente de energía pasa a través de tu cuerpo espiritual y hacia el exterior a través de la capa intelectual, de la capa emocional o astral, y el cuerpo físico. Así que identifícate con tu ser interior. Nunca te veas como un ser exterior. Así no reaccionarás frente a las experiencias. Estas serán comprendidas desde la cima de la conciencia. La experiencia no será buscada para disfrutar la experiencia. El Ser será buscado y la experiencia será parte del sendero hacia ti mismo.

Jueves : Ni Bueno Ni Malo

Cada experiencia que tenemos es una buena experiencia pues nos moldea. Nos da forma, de la misma manera que un artista moldearía un trozo de arcilla. De un pedazo desagradable de arcilla, puede emerger un ser divino, moldeado por un artista. De la misma manera, las experiencias de la vida, aún aquellas que nos vuelven con la fuerza de un bumerang y aquellas que pensamos que son terribles, nos moldean. Pero ellas nos moldean rápidamente y nos benefician sólamente si nosotros mantenemos nuestra perspectiva como persona interior, como la persona intemporal, el ser inmortal. Sólo de esta manera ello sucede. Esa es la actitud, los pensamientos que debemos tener a medida que andamos el sendero de la iluminación.

El simple hecho de que tú quieres la Realización del Ser en ésta vida, significa que tú has pasado por cientos de miles de experiencias. Tú has sido casi todo lo que se puede ser en este planeta. Y ahora, en tu última vida, Tú estás concluyendo los patrones de experiencia que no elaboraste en una vida previa.

La vida es una serie de experiencias, una tras otra. Cada experiencia puede ser vista como una clase en la gran universidad de la vida, si simplemente lo tomamos de esa manera. Quiénes van a esas clases? Quién es el miembro de esta universidad de la vida? No es tu mente instintiva. No lo es tu mente intelectual. Sino que es el cuerpo de tu alma, tu ser superconsciente, ese maravilloso cuerpo de luz. Está madurando bajo tensión y presión, a medida que el intelecto devuelve su poder al alma, a medida que el instinto devuelve su poder al alma, que los elementos físicos devuelven su poder al alma y se juntan en una hermosa unidad. De ésta manera, los seres de la Nueva Era van a andar por la Tierra. Cada uno tendrá luz que fluye por todo su cuerpo y podrá ver interiormente a su cuerpo brillar con esta luz, aún en la noche más oscura.

El concepto del bien y del mal, deberán ser descartados al igual que muchas otras cosas, incluyendo el concepto de arriba-abajo. No existe el bien; no existe el mal. Tú no elevas tu conciencia, ni la bajas. Estos son simplemente conceptos que nos llegaron a través de varios filósofos que intentaron explicar estas enseñanzas profundas de la mejor manera que pudieron. Lo que es malo es bueno, y lo que es bueno es bueno. Y un alto estado de conciencia y un bajo estado de conciencia no existen para nada. Nosotros simplemente mantenemos una perspectiva de conciencia, miramos hacia afuera y nos movemos hacia adentro.

Viernes : Estados Internos, Estados Externos

Cuando tú miras con los ojos de tu alma hacia afuera, es como un gran ejecutivo en una enorme oficina en el último piso de un edificio. Su escritorio está exactamente en el medio de la oficina, y él mira hacia afuera y ve gente trabajando a su alrededor. Luego él mira más lejos, y ve la ciudad debajo, él ve el cielo, él ve el tráfico. Luego él mira hacia sí mismo. El ve su mente subconsciente, con pensamientos de su vida de hogar y de otras cosas que no tienen que ver con el ambiente inmediato de su gran oficina. El mira más profundamente en su interior y tiene un destello intuitivo. Algo le ha llegado, cómo ayudar a que su empresa sea motivada y se mueva de una forma más dinámica. El mira hacia su interior buscando el lugar de origen de ese destello intuitivo, comienza a ver luz dentro de su cabeza, luz dentro de su cuerpo. De nuevo toma conciencia de la gente a su alrededor. Y de nuevo toma conciencia de los vidrios de los ventanales. El debe irse de la oficina. Toma el ascensor hacia abajo. Sale a la calle. El es la misma persona. Su perspectiva es una perspectiva interior. En conciencia el no va hacia arriba o hacia abajo.

El místico no va hacia arriba o hacia abajo en conciencia, simplemente parece que lo hiciera. Pero eso no es lo que realmente pasa. Cuando mantenemos los conceptos de arriba-y-abajo y de bueno-y-malo, todo se hace muy difícil, pues ellos actúan en secuencia de tiempo. Si nosotros somos malos, toma una cierta cantidad de tiempo hacernos buenos. Y si somos buenos, hay una gran probabilidad de que seamos malos durante un cierto período de nuestra vida. Si nos hallamos en un estado de conciencia elevado, los porcentajes nos dicen que podemos estar en un estado bajo de conciencia. Va a tomar un montón de tiempo el trepar alto, y nos podemos caer, entonces qué sentido tiene? Nosotros tenemos todas estas connotaciones semánticas con las palabras bueno y malo y arriba y abajo, y por lo tanto debemos eliminarlas de nuestro vocabulario místico, así como a las connotaciones que ellas acarrean. Nosotros decimos ir hacia adentro, profundamente hacia adentro. Nosotros decimos ir hacia afuera, hacia nuestra conciencia exterior. Decimos que no hay bueno, que no hay malo, simplemente experiencias, y dentro de cada experiencia hay una lección. Algunas experiencias pueden hacer que nuestro sistema nervioso reaccione tan fuertemente que nos va a tomar horas calmarnos.

Pero una vez que nos hemos calmado, ese ejercicio hace que nuestro cuerpo del alma evolucione mucho más. Hemos transmutado tremendas energías instintivas e intelectuales en este cuerpo del alma. Lo hemos alimentado. Le hemos dado una buena comida. Y nunca volveremos a enfrentar esa misma experiencia, ni reaccionar de la misma manera.

Sábado : Experimentar Sin Reaccionar

La próxima vez que el mismo patrón de experiencia aparece, nosotros lo tomamos con una conciencia desde la cima de la montaña, ya que hemos conquistado aquellos elementos instintivos. Nuestro intelecto ha sido entrenado por nuestra familia, nuestros amigos, maestros de escuela, relaciones de negocios. Nosotros debemos construir un nuevo intelecto, un intelecto desde el alma, en la mente intelectual más que desde el área de la mente instintiva, para triunfar en el sendero de la iluminación.

Si miramos al pasado y al futuro como si ambos fueran una serie de sueños, y la única cosa que nos concierne es nuestra reacción inmediata, y qué es lo que llevamos con nosotros ahora - vemos que el pasado está allí para examinarnos y el futuro está allí para desafiarnos. No podemos cambiar el pasado, pero podemos cambiar el cómo reaccionar ante lo que nos ha sucedido en el pasado, y podemos cambiar el futuro cuando queremos.

El alma construye un cuerpo alrededor nuestro en nuestra vida. Este cuerpo atraviesa las mismas experiencias año tras año, las emociones atraviesan las mismas experiencias año tras año, hasta que nos hemos hecho suficientemente fuertes interiormente para encarar las experiencias sin reaccionar a las experiencias.

Tómate un exámen a ti mismo para probar esto. Ve a ver una película, una que te haga reir y llorar y sufrir junto con los actores. Eso es como vivimos nuestra vida. Nosotros reímos, lloramos, sufrimos, disfrutamos, tenemos paz, como actores en un gran escenario. Luego ve a ver la misma película al día siguiente y atraviesa las misma emociones de nuevo - otro ciclo en el mismo patrón de vida. Luego ve al cine al día siguiente, y pasa por las mismas emociones. Luego ve de nuevo al día siguiente, y verás que pasas por las mismas emociones pero no de la misma manera. Luego ve al día siguiente. Encontrarás que tu mente se empieza a preguntar cómo fue que la película fue producida, dónde se hallaba el cameraman cuando filmó esa escena emocional. Tú te estás haciendo místico. Así es como el místico encara sus experiencias. Cómo fue producida? Dónde estaba el cameraman? Ve al día siguiente y de nuevo te vas a distraer, y puedes llegar a preguntarte acerca del voltaje que alimenta el arco luminoso de carbón que traspasa la película!. Luego ve al día siguiente. Tu no te sentirás inmerso en la película para nada, o en la emoción. No te importa. Tú haz tenido esa experiencia, la has vivido a través y la has superado. No fue ni buena ni mala. No fue ni elevada ni baja. Pero tú te has involucrado con las tareas del cameraman, los actores y las personalidades de los actores. Comienzas a hacerte perceptivo, y ves que ese actor particular estaba diciendo algo, y atravesando una situación, pero pensando sobre algo totalmente distinto. Tú no te diste cuenta de eso la primer vez. Tú estabas cegado por la emoción.

Domingo : Esperando Destellos Intuitivos

Ve una y otra vez y otra vez, y finalmente tú te involucrarás profundamente contigo mismo y con la gente a tu alrededor, y empezarás a tener un nuevo tipo de experiencias. Alguno se halla comiendo palomitas de maíz a tu izquierda y alguien se halla fumando a tu derecha, y tú te cambias de asiento. La primera vez que fuiste a ver la película no estabas ni siquiera consciente de ninguno a tu alrededor.

Y finalmente, luego de ir a ver la misma película por dos semanas, tú te sientas comienzas tu respiración y a ir a tu interior, y no estás consciente de alguien a tu izquierda o de alguien a tu derecha, o de la película o de la luz que atraviesa la película o de lo que hay en la película. Tú te hallas respirando y yendo a tu interior y estás comenzando a sentir la dicha de tu propio ser. Eso es lo que un místico hace en la vida. Esa es una meditación maravillosa. Si tú no quieres ir a ver la misma película por dos o tres semanas, noche tras noche, tras noche, simplemente imagínate que lo haces. Medita sobre ello, y en el transcurso de una corta meditación verás cómo un místico vive su vida. Ahora, por supuesto, una vez que una película y sus experiencias que destrozan los nervios han sido conquistadas, hay seguro otra película que se está proyectando por tu barrio, y tú puedes comenzar todo de nuevo - exactamente lo mismo hacemos en nuestras experiencias. Atravesamos un grupo de experiencias. Reaccionas a ellas. Vamos dentro de nosotros mismos. Perdemos conciencia de la experiencia misma ya que sabemos cómo fue creada. La estudiamos tan pero tan bien. Vino a nosotros en destellos intuitivos. Luego vamos a la siguiente película, a la próxima escena.

Ahora, cuando el místico quiere comprender su serie de experiencias, no se analiza a sí mismo. El no pasa por la emoción de "Por qué esto me sucede a mí?" "Qué hice para merecer esto?" "Por qué vino a mí ésta experiencia? Yo quiero saber la razón, y sólo cuando la conozca voy a continuar" Esto lo vincula al área intelectual de la mente. El vive sus experiencias en la conciencia de la eternidad del momento, y si un destello de intuición, una conciencia de la cima de la montaña, le llega por la cual puede ver cómo se encaja en el patrón de experiencias, él la acepta y sabe que está correcto, ya que lo atraviesa en forma dramática, desde arriba de su cabeza y a través del cuerpo entero.

El místico espera a estos destellos intuitivos, y los une unos con otros. Pero él no hace fluir su conciencia a través de su mente intelectual, ni pierde tiempo en ese área tratando de analizar cada acontecimiento o cada reacción, para tratar de justificarla, perdonarla o averiguar por qué sucedió. El no hace eso. Por qué? Porque su alma, la mente superconsciente no trabaja de esa manera.

3 – El propósito de la vida

Lunes : Encuentra el Meollo de Tu Ser

La mente superconsciente y el cuerpo del alma han estado por aquí durante mucho tiempo. Este cuerpo inmortal tuyo ha estado por aquí durante mucho tiempo, ha visto muchas vidas venir e irse, muchas experiencias han pasado por las ventanas de sus ojos. Algunas no necesitan explicación, ya que son la manifestación de vibraciones. Otras necesitan una explicación, la explicación que te impactará intelectualmente desde tu superconsciencia, quizás te dará poder para encarar una experiencia que está por venir. Por lo tanto, no analices todos los matices de una reacción ni trates de anticipar la próxima sucesión de patrones de experiencia, ya que la vida es una serie de experiencias. Son todas grandes experiencias.

Mantén tu centro. Encuentra el sitio dentro tuyo que nunca ha cambiado, que ha sido el mismo durante muchas vidas, ese sentimiento que ha sido el mismo dentro tuyo desde que eras un niño hasta este mismo momento. Encuentra eso! Atrapa esa vibración, y habrás atrapado la vibración del alma e identifícala en tu mente intelectual y en el área instintiva de tu mente. Luego construye sobre ello. Trabaja con ello. Dí a ti mismo "Hay algo dentro mío que nunca cambia, sin importar qué suceda."

Trabaja con la analogía de que si tu pie te duele, tu cabeza no te duele. Si tienes un dolor en el estómago, no significa que tengas dolor en tu mano. De la misma manera, si tus emociones están trastornadas y tú estás sufriendo, existe una región dentro tuyo que está calma, pacífica, dinámica, vibrante, observando. Ese es el cuerpo del alma. Trabaja con él. Encuentra éso dentro tuyo que nunca ha cambiado, nunca cambiará, no puede cambiar. Todo lo que puede hacer es hacerse aún más lo que es. Esto te dará comprensión. Esto te permitirá buscar en tu interior, ya que tienes un ancla a la que tratas de llegar. Tú has identificado al meollo de tu ser muy pero muy detalladamente. Y cada vez que tú distiendes los patrones emocionales y los patrones intelectuales de una experiencia, te has graduado en esa clase y has pasado a experiencias más grandes y completas en esta vida. Si tú quisieras vivir una vida donde no tienes para nada experiencias, ya que no te gustan las experiencias - has tenido muchas que te han traído disgusto - tú no puedes hacerlo en este planeta. Las vidas no son así en este planeta. El meollo de tu ser es el observador de toda experiencia de las áreas emocional, instintiva e intelectual de la mente.

Martes : La Conciencia como una Flor de Loto

Sé aquél que nunca cambia. Entonces qué sucede? Cuando nos convertimos en este cuerpo espiritual y atrapamos esa inteligencia infinita de él, nos hallamos sencillamente en un estado de conciencia pura y llegamos a la luz blanca clara. Tenemos unos cimientos maravillosos, los únicos cimientos necesarios para la Realización del Ser - perforando en ese momento los últimos velos de la mente, ya que incluso la luz es mente, y la conciencia es por supuesto la mente misma. Y luego nos unimos con el Ser mismo.

Entonces, ése es el sendero: experiencias, dominar las reacciones frente a las experiencias, hacerse el cuerpo del alma y unir ese cuerpo con el cuerpo físico luego de que los elementos instintivos e intelectuales han sido armonizados, entrando entonces en la luz blanca clara, y luego en la realización del Ser. Es un hermoso sendero. Es un sendero desafiante, y es el sendero en que te hallas; si fuera de otra manera no estarías aquí escuchando este relato acerca del sendero.

Mira a la atención como una flor de loto. La flor de loto pasa por muchas, muchas experiencias. Hace unas pocas semanas, en Bangkok, en búsqueda interior, nosotros viajamos por la campiña de Taiwán y vimos muchas, muchas flores de loto silvestres. Ellas eran simplemente hermosas. Mira a tu atención como una flor de loto. Primero la atención es una semilla, y se abre camino a través de los elementos instintivos, la corteza dura de la semilla. Pero está viva dentro mismo de la semilla. Es una vida dinámica, en ese momento, sintonizada con la fuente central de energía. Luego sale y se transforma en la raíz, y luego la conciencia se hace el tallo, se hace consciente del agua que lo rodea. Finalmente el tallo emerge del agua y la conciencia tiene hojas y un capullo. Es aún conciencia limitada, pues no se halla en su plenitud. Pero ha medida que la conciencia se expande, se abre en una hermosa flor de loto, luego crea más semillas para más flores. Este es el camino de la conciencia. Conoce a tu conciencia, ese hermoso y puro elemento del alma, tu cuerpo superconsciente, que se puede encontrar fácilmente y que se descubre fácilmente cerrando los ojos y luego abriéndolos y diciendo "estoy consciente", no necesariamente de lo que estás consciente. Cierra los ojos. Dí, "estoy consciente." La conciencia se identifica estrechamente con los dominios de la visión - del oído también por supuesto, pero más predominantemente la visión. A medida que la conciencia se expande y se contrae, encontramos que poseemos poder sobre la conciencia. Se hace simplemente un instrumento. El poder yacente de la conciencia es el estado de dicha del cuerpo espiritual del hombre, conciencia pura, la fuente central de todas las energías en su estado de dicha y calma. Medita sobre la atención como si fuera una flor de loto.

Miércoles : El Camino de la Realización

Medita acerca del ser humano asemejándolo a una flor de loto. El pasa a través del barro, su mente instintiva, y él está consciente de las cosas de la mente instintiva: odio y codicia, amor y pasión, celos y pesar, y felicidad y alegría y excitación.. El viene a la mente intelectual. Se hace consciente de la historia antigua y de las predicciones del futuro, política, toda clase de sistemas, toda clase de organizaciones, instituciones y opiniones de otras personas. Esto consume y se va imponiendo sobre el alma, vida tras vida tras otra vida, de la misma manera que los deseos y ansias dela mente instintiva se van imponiendo sobre el alma vida tras vida tras otra vida. Pero durante todo este tiempo, el cuerpo del alma está creciendo. Se está haciendo más fuerte. Está absorbiendo las reacciones de cada vida, acarreando más energías desde la fuente central de energía para construir y absorber estas reacciones; y esto es alimento para el alma. Luego finalmente la conciencia llega a su estadío de capullo. Dice, "Aquí me encuentro, un capullo, y estoy fuera del barro, y estoy fuera del agua." Nosotros veremos al barro como representando al instinto, veremos al agua como representando al intelecto y veremos al aire como representando a la superconsciencia. "Ahora yo quiero abrirme, y servir a la humanidad y a todo aquél que también se halla en este camino, los veo en el barro, atrapados en el barro igual a como yo estaba atrapado en el barro hace un tiempo. Yo los quiero ayudar a que salgan del barro. Luego veo cientos de personas atrapadas en el intelecto. Están todas en el agua. Ellos piensan que son tallos, pero yo sé que soy un capullo." Luego comienza el proceso en el camino de la iluminación para este capullo, el abrirse y su conciencia expandiéndose. Primero te haces consciente de los procesos internos del cuerpo y de cómo la respiración controla el pensamiento. Luego te haces consciente de los procesos interiores de la mente, cómo la luz se mueve a través del cuerpo, cómo la mente de luz comienza a trabajar, y se va abriendo, abriendo y abriendo a través de los años.

Si miramos al pasado como un catálogo y al futuro como a un libro de planes, y al ahora como la única realidad del tiempo, hemos eludido al pasado y hemos eludido al futuro, ya que los hemos traído a ambos a la eternidad del momento. El místico en el camino de la revelación, no le permite a su conciencia ir al pasado, ni fluir a través de todos los ayeres, ni revivir en su mente lo que le aconteció anteriormente físicamente. El místico no va al futuro ni vive emocionalmente experiencias que pueden sucederle o que pueden no sucederle. El místico se mantiene en el presente, exactamente ahora - usando el catálogo de experiencias del pasado y el libro de planes para el futuro. Esto lo hace sabio, ya que el intelecto usado correctamente y en el momento correcto, es sabiduría.

Si mantienes la sensación de la eternidad del momento y la sensación del ser interior que nunca ha cambiado, finalmente no vas

a poder decir que es un ser interior. Eso en sí mismo es dualidad. Simplemente lo identificas como a ti, un ser inmortal que ha vivido por miles de años, que nunca cambia, sino que se abre, se realiza más y que vive el ahora. El pasado y el futuro son sólo conceptos intelectuales con los que vivimos y que han sido desarrollados por el ser humano mismo en ese área particular de la mente.

Jueves : Tomando Decisiones Sabias

La vida es también una serie de decisiones. Una decisión construye otra. Para tomar una buena decisión, debemos nuevamente traer la totalidad de nuestra conciencia a la eternidad del momento. Si nosotros nos proyectamos en el futuro para tratar de tomar una decisión, no tomamos una decisión con sabiduría. Si nos proyectamos al pasado y de esa manera formular nuestras decisiones, de nuevo ellas no son sabias decisiones, ya que son decisiones tomadas a través de las áreas intelectual o instintiva de la mente. Las únicas buenas decisiones vienen a nosotros cuando mantenemos nuestra conciencia en la eternidad del momento y vamos adentro nuestro para obtener la respuesta.

Lo mejor para tomar una decisión es: si en duda, no hagas nada. Ten el sujeto de interés tan claro en tu mente, tan bien pensado, que pronto la respuesta te va a ser obvia. No va a haber otra posible vía. Decisiones buenas, positivas, traen acciones buenas y positivas, y por consiguiente, reacciones positivas. Decisiones que no han sido bien elaboradas - nos lanzamos a patrones de experiencia apresuradamente o emocionalmente - traen reacciones de naturaleza emocional que de nuevo van a tener que ser vividas hasta que nosotros dejamos de tenerlas en nuestra conciencia y de experimentarlas emocionalmente.

Cada vez que tenemos que tomar una decisión, es un test maravilloso en este aula de experiencia. Podemos tomar buenas decisiones si las encaramos en la eternidad del momento. Y por supuesto, no hay malas decisiones. Si tomamos una decisión que es diferente a la que tomaríamos en la eternidad del momento - lo hacemos a través del área instintiva de la mente o del área intelectual de la mente - no estamos seguros totalmente de nosotros mismos. Nosotros no tenemos suficiente información para tomar una decisión buena, positiva.

Por eso, si en duda cuando debemos tomar una decisión, es el momento de saber que debemos recolectar más información, pensar sobre ello más. Cada decisión es el cimiento para la nueva serie de experiencias. Cuando tú te hallas en una serie secuencial de patrones de experiencia, tú no te hallas tomando decisiones. Sólo cuando tu patrón de experiencias ha concluido, y tu te hallas listo para un nuevo conjunto de experiencias en ciertas áreas de tu vida, esos son los momentos en los que tomas nuevas decisiones. Pesa con cuidado cada decisión, pues eso es el timón que guía tu barco a través de tu completo patrón de vida.

Piénsalo una y otra vez con cuidado. Ve a tu interior por guía intuitiva. Y nadie conoce mejor que tú, tu ser superconsciente, cuál es el mejor conjunto de patrones de experiencia a través de los que debes pasar en tu búsqueda de la iluminación. Todo está basado en

decisiones. No esperes que alguien tome las decisiones por ti. Ellas son de segunda mano, no son las mejores. Los otros quizás puedan dar un poco de consejo u ofrecer una perspectiva diferente o información adicional para que tú puedas tomar una decisión mejor. Pero la decisión que tú tomas en cualquier situación es la más positiva, la más poderosa, y debe ser la acertada. Hazlo desde la eternidad del momento. Ese es el estado de conciencia que debes mantener.

Viernes : El Hábito de Ser Constante

Hay muchas formas de tomar decisiones, y existen guías para ayudarnos. Hay principios básicos que podemos seguir en nuestras vidas, que otras personas han seguido y que los han ayudado a guiar sus decisiones. Esto ha resultado bastante bien, de modo de que nosotros podemos seguir esos principios básicos también. Nosotros nos vamos a dedicar a señalar algunos de estos principios fundamentales que nos ayudan a tomar decisiones buenas y positivas, podemos aprender observando a otras personas, qué decisiones han tomado ellos, y qué reacciones y patrones de experiencia han sucedido. Podemos aprender observando a otras personas.

La primer facultad de expresión de tu ser interior, de tu alma inmortal, es el gran poder de observación, aprender mediante la observación, a medida que tu toma de conciencia se separa de aquello de lo que está consciente. Tú posees enormes poderes de observación, ya que tú eres un espíritu libre. Tú te hallas en este planeta simplemente para observar. Y por medio de tus poderes de observación, tú puedes ir a través de los patrones experimentales de las otras personas, observando lo que ellas están atravesando, sin necesidad de tener que atravesarlos tú mismo. Algunos místicos viven muchas vidas de esta manera.

El vivir basado en principios básicos, mantiene a la toma de conciencia bien delimitada, pura, directa y positiva, fuera de esas áreas confusas de la mente, áreas enfermas e insalubres que reaccionan sobre el sistema nervioso de naturaleza física. Cuando nos hallamos bien delimitados, nuestras percepciones son precisas. Tomamos nuestras decisiones desde una perspectiva de arriba-abajo, y nuestro sendero en la vida es guiado por cada una de las decisiones que tomamos.

Cuando tomamos una decisión, ésta trae su reacción. Si no tomamos una decisión, ello trae su reacción también, ya que en este caso las decisiones nos llegan a través de las circunstancias, de otras personas, de situaciones o a través de confusión. La confusión se hace tan intensa que al final nos vemos forzados a tomar una decisión. Cuando nos acostumbramos a tomar una decisión tras otra desde un punto de vista arriba-abajo, nuestras vidas son guiadas en una forma sistemática positiva, clara y hermosa. Quién lleva a cabo la guía? Tú lo haces, con tus facultades perceptivas que has despertado.

Sábado : Estás Listo para Dirigirte Hacia Adentro?

Los principios fundamentales para unos buenos cimientos en nuestras vidas, se pueden establecer con constancia. La constancia en enfocar lo que estás haciendo, un buen patrón de hábitos para vivir nuestra vida - a medida que nos acercamos a nuestra vida interior, a la comprensión de nuestra vida interior, al estudio de ella y a experimentarla - debe llevarse día tras día. El desarrollar un estilo de vida contemplativo sensato, que se lleva a cabo positivamente, y el programarlo en nuestro patrón de vida diaria, nos da cimientos suficientemente fuertes para encarar decisiones y las experiencias resultantes y las reacciones a esas experiencias, de una manera que realza nuestra realización espiritual.. Recuerda, el estilo de vida que tenemos ahora ha sido programado por nuestras madres, padres, líderes religiosos, maestros, personas que hemos encontrado a lo largo de nuestro camino, y buenos amigos. No es un estilo de vida particularmente bueno sobre el cual mantener la perspectiva de que somos seres inmortales. Es un estilo de vida excelente para mantener la perspectiva de que somos seres temporales, que estamos aquí sólo por unos pocos años y que luego morimos.

El desarrollar un estilo de vida completamente nuevo involucra pensar. Nuestro deseo debe ser transmutado en lograr esto. En el estilo de vida común de la conciencia humana, nuestros deseos son generalmente hacia cosas, experiencias emocionales, conocimiento intelectual. Y todo eso es bueno, pero esos deseos no están organizados. Nosotros debemos organizar el tremendo poder del deseo de manera que éste se transmute, y que nosotros deseemos la realización del Ser más que ninguna otra cosa. Luego tú tendrás suficiente deseo sobrante para obtener cosas, para obtener felicidad y para obtener todo lo que los humanos desean.

Pero la fuerza tremenda del deseo ha sido transmutada. La perspectiva ha cambiado. Nos vemos a nosotros mismos como seres inmortales, y trabajamos consistentemente en nuestro estilo de vida día tras día, semana tras semana, mes tras mes y año tras año. Cada decisión que debemos tomar es una decisión más sencilla, y cada reacción que debemos encarar es encarada con alegría. Cada meditación que llevamos a cabo es más profunda que la anterior, y nuestro ser espiritual, el cuerpo del alma, comienza a unirse con nuestro cuerpo físico, a medida que los elementos del instinto y los elementos del intelecto que han predominado vida tras vida tras vida, comienzan a ceder y transmutan sus energías hacia el cuerpo inmortal del alma.

Domingo : En la Tierra para Realizar el Ser

Mira a tu vida entera y anota las experiencias más importantes en esta vida. Luego saca la conclusión de cuántas importantes experiencias podrás haber tenido en tus últimas diez vidas. Todas las experiencias acumuladas te han conducido al punto donde te encuentras ahora, listo para volverte hacia adentro y de realizar tu ser infinito. Todas han sido experiencias buenas. Las reacciones a las experiencias han sido también buenas. Te han traído hasta el punto en que te hallas, listo para sentarte y decirte a ti mismo, "Quién soy yo? De donde he venido? Donde estoy yendo? Cuál es el poder de Aquello que nunca ha cambiado, aquello que yo soy y que puedo sentir en cada una de las células de mi cuerpo? De dónde viene la luz blanca clara? Cuál es el poder subyacente de la conciencia pura de la cual emerge la toma de conciencia?" Todo esto y aún más, tú te preguntarás y obtendrás respuestas desde tu interior, a medida que tú, tu conciencia, como la flor de loto, se empieza a abrir. Siempre trata de recordar la razón por la cual estás aquí. Tú estás aquí para separar la conciencia de aquello de lo que estás consciente y ganar tu independencia, tu liberación del área instintiva de la mente.

Cuando nos hallamos en ella, nosotros creemos que todo por lo cual estamos pasando es nosotros. Cuando nos hallamos en el área superconsciente de la mente, la conciencia está separada de aquello de lo cual está consciente. Nos vemos a nosotros mismos como el viajante viajando a través de todas las áreas de la mente, sin quedar atrapado en ninguna de esas áreas. Por lo tanto estamos aquí para ir hacia adentro, para llevar nuestra conciencia mas allá de la superficie de la Tierra hacia el espacio exterior, o fuera de las áreas de instinto y de intelecto, hacia la superconsciencia, hacia la luz blanca clara, así ella impregna cada una de las células de nuestro cuerpo.

Estamos aquí para realizar nuestro Ser, para tener esa espectacular experiencia en la cual todo lo que pensamos que era de una manera es completamente revertido, y nuestra completa perspectiva cambia de allí en más. Ese es el propósito de nuestra vida en esta Tierra. Ese es el propósito de estar aquí en este momento. Ese es el propósito de estar yo hablándoles de esta manera, el de recalcarles perfectamente que ustedes se hallan aquí caminando sobre este planeta con el fin de realizar al Ser. Convénzanse. Dirijan todas sus energías hacia ello, y luego, el tremendo poder del deseo estará dirigido hacia una sola meta, no hacia las muchas metas hacia las cuales los deseos fluyen en general. Cuando eso sucede, la realización del Ser vendrá a ti. Será muy fácil. Un día tu habrás realizado al Ser.

4 – El río de la vida

Lunes : El Río, un Símbolo de Vida

Todos ustedes han oído sobre el sagrado río Ganges, pero, se han preguntado alguna vez por qué ese río es sagrado? Por qué este río ha sido personificado de entre todos los ríos del mundo? Meditemos acerca de esto, y dejemos que el río nos cuente su propia historia. El río es el símbolo esotérico de la fuerza de la vida, y a medida que fluye nos cuenta cómo esas corrientes cósmicas fluyen a través del cuerpo físico, apaciguando las emociones y despertando la voluntad de modo de que podamos mantener la mente bajo nuestro control. Por supuesto, todo esto sucede siempre que estemos en sintonía y fluyamos con esa corriente de vida, ese ilimitado poder dentro nuestro.

El nacimiento del río alto en el Himalaya puede ser asemejado a nuestra propia concepción y nuestra entrada a la conciencia física. A medida que el río fluye a encontrar el mar, el se desprende de muchas perturbaciones, de la misma manera que nuestra vida absorbe muchos de sus estorbos. Los rápidos se suavizan, las cascadas se hacen más pequeñas, la boca del río se ensancha y a medida que el río fluye hacia el océano, podemos ver el símbolo esotérico de la vida concluyendo su forma física manifiesta.

Relacionemos ese símbolo con nuestra propia conciencia, manteniéndolo dentro de nuestra mente, el río como símbolo de vida. Ahora, mírate a ti mismo y ve qué es lo que impide que ese río fluya. Qué es lo que te impide el fluir con fuerzas cósmicas a hacerte uno con el océano de la vida de dicha eterna? No es acaso el apego hacia distintas cosas lo que nos mantiene aferrándonos a las orillas del río? No es acaso temor aquello a lo que estamos apegados? Todas las personalidades que conocemos y los distintos objetos materiales a que nos aferramos nos mantienen fuertemente amarrados a las orillas del río cósmico de la vida. El río aún fluye, pero nosotros no fluímos con él. Nosotros nos hallamos luchando contra las corrientes de la vida cuando nos permitimos apegarnos a algo.

Piensa hoy acerca de las experiencias personales en tu vida y observa con claridad con qué frecuencia te aferras a las orillas del río de la vida cuando te apegas a personalidades o posesiones. Te has detenido alguna vez a pensar de que nos apegamos incluso a cosas que no nos gustan y a cosas que hemos hecho en contra de nuestro buen juicio? Nosotros estamos apegados a objetos, valores, horarios, hábitos, memorias y hasta cosas que nos gustan y que nos disgustan. Nos apegamos pues no nos detenemos a comprender que cada una de esas experiencias que originaron el apego fueron simplemente una roca, una cascada o el tronco de un árbol

bloqueando uno de los arroyos en su intento de unirse al río que fluye y se une al océano.

Martes : Desapegarse Afectuosamente

Medita sobre el río. Síguelo en forma visual desde su fuente hasta su fin, donde se une al mar. Tú puedes ver claramente ahora en dónde te has aferrado al las orillas del río de la vida. Tú simplemente verás por cuánto tiempo te has estado aferrando a distintas cosas, manteniendo temores, preocupaciones, dudas acerca del futuro y lamentos acerca del pasado. Observando al apego, vemos cómo él mantiene la mente sujeta - cómo sumerge a la personalidad. El apego es una cosa estacionaria. El apego crea la personalidad. El concepto popular del intelecto a éste punto sería, "Bueno, entonces, de acuerdo a esto, se supone que no debemos estar apegados a nada, ni siquiera tener una personalidad."

Pero yo daría un paso más adelante aún y te diría que te hagas afectuosamente desapegado, ya que de esta manera tú absorbes todo el poder de la fuerza espiritual de tu interior. Cuando tú absorbes el poder del espíritu a través del cuerpo, te será posible sentirlo fluir a través de tus nervios más sutiles. Esta fuerza espiritual vibrante dentro tuyo, vibrante a través de cada célula de tu cuerpo, que apacigua las emociones y conduce a la mente sin esfuerzo a la concentración, nace de despego afectuoso.

El despego afectuoso es más fuerte que lo que cualquier apego pudiera ser, ya que apego surge del deseo insatisfecho, condimentado con temor. Temor de la pérdida, temor de lo inesperado, temor de que la vida no tenga mucho más que ofrecer que lo que ya ha sido dado, temor a envejecer, temor al daño, temor a accidentes - estos son los temores que condimentan los deseos insatisfechos. Esto es el apego.

Ser afectuosamente desapegado - eso es un poder. Es sabiduría. Eso es amor más grande que cualquier amor emocional, un amor que nace de la comprensión, un amor que hace que te unas al río de la vida y permite que la fuerza actínica fluya dentro tuyo de manera que puedas realizar a Dios.

Todos tenemos aún esos pequeños apegos - los buenos, la necesidad de amor, de aceptación y de seguridad. Estos apegos forman los aspectos positivos del subconsciente. Nosotros debemos liberarnos de los apegos negativos, por lo tanto usa el subconsciente positivamente, como una usina de poder dirigida por nuestra superconsciencia.

Hay una gran sabiduría en el cultivar el desapego afectuoso. Despréndete del pasado. Despréndete del futuro. Sé un ser en el ahora. Estar desapegado no significa escaparse de la vida o ser insensible. Por el contrario nos hace extremadamente sensibles. Cuando tenemos la habilidad del desprendimiento, somos más

cálidos, más amistosos, más sanos, más humanos y más allegados a la familia y los amigos.

Miércoles : El Sótano Subconsciente

Yo asemejo la mente subconsciente a un sótano. Aquellos de ustedes que han vivido en la misma casa por varios años, han observado lo siguiente: a medida que la vida transcurre en el hogar, las cosas viejas van dejando lugar a las nuevas, y las cosas viejas invariablemente son puestas en el sótano. El sótano se asemeja a la mente subconsciente; el piso principal a la mente consciente. Si uno se halla colocando demasiadas cosas demasiado rápido en el sótano y se halla muy ocupado disfrutando el ver pasar las cosas nuevas por la mente consciente hacia el sótano del subconsciente, no hay tiempo para mantener el sótano en orden. Imagínate que hay un terremoto, una agitación emocional en la vida, y la casa entera se sacude. Las pantallas de las lámparas grandes se mezclan con las pantallas de las lámparas pequeñas; los almohadones del sofá se mezclan con los almohadones de los sillones. Si tenemos que entrar en el sótano, nos puede llegar a tomar varias horas encontrar los artículos que estamos buscando. Esa es la mente subconsciente. Se hace totalmente un lío si no nos estudiamos constantemente y ponemos orden en nuestro sótano del subconsciente.

Nuestro sótano subconsciente se crea inicialmente a través de la asociación con amigos y familiares más cercanos y de las presiones, tensiones, desentendidos, alegrías, placeres, recuerdos felices y pesares de las relaciones con ellos. En un grado menor es creado por el mundo exterior, a través de personas a las cuales nos hemos apegado. Estos apegos son reflejos de lo que ya se halla en el sótano subconsciente. En otras palabras, resaltamos en estas personas las características similares a las características en nuestro subconsciente. Sin embargo, si todos los días a cierta hora meditamos, nosotros vamos a ese sótano y ponemos algunas cosas en orden, pronto nuestro sótano estará limpio y ordenado. Nosotros comenzamos a comprender nuestro subconsciente, lo vemos transparente y no tenemos apego hacia ninguna de las cosas en él. No mantenemos ninguno de los viejos odios, temores o antiguos malentendidos en nuestro interior.

Cuando no albergamos apegos negativos a nada que haya sucedido hace veinte o treinta años que crean tensiones en nuestro cuerpo y confusión en nuestra mente, el subconsciente se transforma en una usina de poder. Las energías superconcientes fluyen fácilmente a través tuyo, trayendo a tu vida abundancia de creatividad, intuición, percepción y dicha. El subconsciente en este estado puro, es muy beneficioso para ti tanto introspectivamente como extravertidamente, cuando se lo programa correctamente.

Jueves : "Nadie Me Comprende"

Al practicar desapego afectuoso, estamos aprendiendo a vivir en el aquí y el ahora, exactamente en el momento. Estamos despertando el poder del conocimiento directo, el poder que nos permite comprender lo que sucede, cuándo sucede y por qué sucede. Nos estamos transformando en el río de vida, el gran flujo actínico. Este río fluye directamente desde la esencia del ser a través del sótano de la subconciencia y del piso principal de la mente consciente, creando las experiencias de vida. A su paso, nuestro conocimiento de estas experiencias completa el ciclo de su flujo contínuo. Eso es lo que debemos aprender a sintonizar. Todas nuestras enseñanzas elevadas nos dan esa sabiduría. Es un paso muy grande el aprender esto intelectualmente y ser capaz de hablar de ello, pero una vez que el gran paso ha sido tomado, no es más un gran paso.

Esta sabiduría debe ser empleada primeramente en el hogar, luego en el trabajo. Luego debe ser aplicada entre todos tus conocidos y amigos. Todos deben comprenderte y comprender acerca de ti, si tu sientes que hay alguna persona cercana que no te comprende, eso significa que la parte de ti que esa persona representa no comprende aquello que tú piensas que la persona no comprende. Si alguna persona allegada a ti no comprende tu naturaleza interna, es que tú mismo no comprendes tu propio subconsciente interno. Por qué? Porque tú has asimilado intelectualmente sólo ciertas cosas; no has comprendido en la totalidad estos conceptos. Por lo tanto él, tu amigo, siendo la reflección de ti mismo, no va a entender totalmente tus estudios o tus conceptos. Tan pronto como te entiendas a ti mismo, gracias a haberte purificado, tú podrás explicar tu realización a tus amigos, de una manera tal que ellos comprenderán.

Cuando expliques ensañanzas yoga, usa ejemplos simples como el siguiente: "Si tu plantas una semilla y la riegas, finalmente originarás una flor." Esto es simple y tiene completo sentido. Cualquiera puede comprenderlo. Usa ejemplos simples y no emplees términos grandilocuentes, palabras misteriosas, ya que los ejemplos sencillos de la vida son poderosos. Habla de los árboles y de cómo ellos crecen. Habla de los niños y de cómo ellos maduran a la adultez. Habla de las flores y de cómo se abren, y relaciona esto con las leyes de la vida. Habla de la mente y de cómo esta se puede expandir con técnicas yogas de concentración y meditación, y te convertirás en un gran misionero de Dharma hindú y habrás hecho mucho por ti y por los demás.

Aquellos que dicen "Nadie me comprende. Me siento sólo en el sendero", están atravesando un período en el cual ellos han memorizado de todo, pero comprendido muy poco, y por lo tanto no le pueden explicar ni convencer a su prójimo sobre estas grandes verdades debido al hecho de que los sótanos de sus subconciencias están aún abarrotados. Cuando nosotros aprendemos solamente

intelectualmente y no hemos puesto dharma en práctica, nuestro subconsciente está aún abarrotado de memorias que no han sido comprendidas.

Viernes : Sé Como el Agua del Río

Tú te das cuenta sencillamente que debemos ir al sótano del subconsciente para poner orden, si es necesario de desprenderse de cosas y liberarnos. Eso es fácil de decir. Es un poco más difícil el llevarlo a cabo. Por qué? Porque llevó su tiempo el llenar ese sótano, y lleva su tiempo limpiarlo. Si nosotros ordenáramos el sótano muy rápido, no resultaría bien. Estaría yendo en contra de una ley natural. Sería como echar agua caliente en las plantas, como hacen comercialmente para forzarlas a florecer rápido. No debemos forzar las leyes naturales, por lo tanto debemos tomar nuestro tiempo en nuestra apertura espiritual. Cuanto más tiempo estés dispuesto a emplear, menor presión te estarás imponiendo y más rápido obtendrás permanente iluminación.

Miremos de nuevo cómo fluye el río de vida hacia el mar, y nuevamente relacionémoslo con nosotros mismos y veámonos desprendiéndonos de las orillas, uniéndonos con el río, fluyendo con él e identificándonos con la esencia de vida. No nos preocupemos por el pasado nunca más. No pensemos siquiera en el pasado. Encaremos todo aquello que nos llega bajo la luz del presente, no en la oscuridad del pasado.

Sé como el agua del río. El agua fluye libremente a todos lados, encontrando su curso entre rocas y árboles. Sé flexible en tu vida, moviéndote en ritmo con tu vida. Despréndete de todo aquello que bloquea al río de la energía de vida. Vigila la forma en que piensas, ten cuidado con tus pensamientos. Juzga toda acción que tú tomas, evalúa toda palabra que pronuncias, con ésta regla: "Es esto la verdad? Es amable? Es útil? Es necesario decirlo?" Tranfórmate en tu propio juez y haz de cada segundo un día de juicio, ya que cada segundo es realmente un día si vives la vida plenamente. Si vives plenamente cada segundo, experimentarás muchos días dentro de cada veinticuatro horas.

Libérate de las ataduras de la vida y no te permitas más ataduras negativas en tu vida. Desamárrate - sé libre. Las ataduras nos traen toda clase de complicaciones. La libertad no trae complicaciones para nada. De modo de que eso es lo que tenemos que hacer, recrear nuestra vida a cada segundo. Hacernos afectuosamente desapegados y manifestar un amor más grande a través de nuestros actos. Servicio desinteresado hacia los demás nos hace libres en el mundo de los mortales. Compárate objetivamente con el río de vida y únete con él en el mar de vida. Haz que tu servicio hacia los demás comience por tu hogar y que irradie desde allí hacia el mundo. Comienza en el hogar, con aquellos más allegados a ti, antes de aventurarte entre amigos y extraños. Haz que tu ejemplo sea tu primer enseñanza. Libérate del pasado; acata el presente; sepárate del futuro; y vive en el eterno ahora.

Sábado : Llevando a Cabo Ganga Sadhana

Cierra tus ojos y visualiza un río fluyendo hacia el mar, véte a ti mismo aferrándote a las orillas del río y al río fluyendo y alejándose. Ahora suéltate de la orilla y fluye hacia la desembocadura y únete en el mar de vida. Siéntete a ti mismo, en este preciso instante, viviendo en el aquí y en el ahora. Al aferrarnos a la orilla del río nos aferramos a la conciencia de tiempo y de espacio. El aferrarte a las orillas del río de la vida es recrear en ti el miedo, la preocupación, la duda, la ansiedad y el nerviosismo. Suéltate de las orillas del río de vida y sé libre de nuevo. Ama a esas orillas a medida que pasas. con un amor nacido de la comprensión, y si no posees la comprensión de esas orillas, estudia esas ataduras hasta que las comprendas.

Aprende a concentrar tu mente de modo de que puedas estudiar, no de libros, sino de la observación, que es el primer despertar del alma. Aprende a estudiar por la práctica. Aprende a estudiar por aplicación. Hazte un estudiante de la vida y vive la vida plenamente, y a medida que vas uniéndote a ese mar de vida actínica, te darás cuenta de que tú no eres tu mente, ni tu cuerpo ni tus emociones. Te darás cuenta de que tú eres el amo absoluto de tu mente, de tu cuerpo y de tus emociones.

Existe una práctica sagrada que tú debes llevar a cabo a fin de mantenerte fluyendo hermosamente con el río de vida. Será un desafío el disciplinarte a encontrar tiempo para llevarla a cabo, pero te beneficiará. Te debes sentar junto a un río con aguas que suenan al correr, y escucha al río decir "Aum Namah Sivaya, Sivaya Namah Aum," a medida que sus aguas fluyen por las rocas. Escucha atentamente al agua conectándose con las rocas y escucharás el sagrado mantra de la vida, "Aum Namah Sivaya." Relájate con los sonidos que el río recita y trata de sintonizarte con el perfecto universo. Sabes que el cosmos es perfecto? Sus leyes son divinas, su sincronización no tiene imperfección, su diseño es único.

Mientras te hallas solo, sentado junto al río haciéndote uno con el perfecto universo - la tierra, el aire, el fuego, el agua y el akasa, la mente - si un pensamiento emana de tu subconsciente, algo relacionado con tu vida diaria, un problema o una dificultad, arranca una hoja de un árbol o de un arbusto, coloca mentalmente el problema en la hoja y depositala en el río. El río se llevará la hoja, junto con el pensamiento que pusiste en ella. Luego arranca una flor y humildemente ofrécesela al río con ambas manos en afectuoso agradecimiento por el gran servicio que te ha prestado. Lleva a cabo este Ganga Sadhana todos los meses, y avanzarás en el sendero espiritual.

Domingo : El Universo Perfecto de Siva

Lentamente, lentamente, llevando a cabo Ganga Sadhana armonizarás tu conciencia externa con nuestra más perfecta conciencia universal. Sentado junto al río, suficientemente cerca como para tocar el agua, sobre una roca o una rama de árbol te hallas verdaderamente absorto únicamente en ti mismo. Te encuentras sintonizado con la naturaleza misma. La Tierra está allí. El agua está allí. El fuego está allí. El aire está allí. Akasa está allí. Todos los cinco elementos están allí. Ellos se encuentran tanto fuera de ti para ser vistos y sentidos, al igual que dentro tuyo para ser vistos y sentidos. La meta es liberar esa parte de tu subconsciente que no mezcla el interior tuyo con aquello que está fuera tuyo. Tú llevas a cabo esta mezcla al escuchar el murmullo del río, "Aum Namah Sivaya, Sivaya Namah Aum," los sonidos del perfecto universo de Siva.

Ahora el desafío. Esto no va a ser una tarea sencilla. El silencio del sonido de la naturaleza va a liberar uno tras otro los pensamientos de tu mente subconsciente. De esta manera, cuando un nuevo pensamiento emerge - una discusión mental o algo que no se ha resuelto en tu pasado, una cita que no se efectuó o la imagen de un ser amado - junta toda la energía pránica de ese pensamiento y pon sus vibraciones en una hoja. Para efectuar esto, sostén la hoja en tu mano derecha y proyecta tu prana en ella, junto con el pensamiento que te ha distraído. Luego pon la hoja en el río y déjala irse, y con ella deja también irse los patrones del pensamiento. Deja que el río se los lleve, mientras tu escuchas al "Aum Namah Sivaya, Sivaya Namah Aum" del río. Cada vez que ésto sucede, agradece al río ofreciendole humildemente una flor con la mano derecha, en agradecimiento por haber absorbido el pensamiento mundano. Mostrar agradecimiento es una cualidad del alma, algo que no debe ser ignorado, y como tal, una parte crucial de este sadhana.

Sadhana consiste en efectuar la misma disciplina una y otra y otra vez. De la misma manera que ejercitamos nuestro cuerpo físico periódicamente para desarrollar musculatura, nosotros llevamos a cabo disciplinas espirituales una y otra vez para fortalecer nuestros cuerpo interiores, espirituales. Lleva a cabo Ganga Sadhana una y otra vez. Tú avanzarás rápidamente. Recuerda que el río exterior representa simbólicamente el río interior de tu propio sistema nervioso, fuerza de vida y conciencia que fluyen a través tuyo día y noche. Entonces, al sentarte sobre esta roca y mirar las aguas, de una manera mística, ve a tus propias energías de la superconsciencia llevarse estos problemas, preocupaciones, dudas, experiencias enfermas o no resueltas del pasado. Fluye con el río de la vida y júntate al océano de unidad de Siva.

5 – El relato de la conciencia

Lunes : La Toma de Conciencia, una Esfera de Luz

Aquella persona promedio que no es un místico, vive dos tercios en el área externa de la mente y un tercio dentro de sí mismo. El interior de sí mismo puede ser y a veces es muy predictivo. La persona no lo comprende. Le atemoriza, y prefiere ocuparse con cosas externas. Posiblemente haya tenido algunas experiencias internas, desdichas emocionales, y rehuye cualquier cosa que sea interior. El místico vive, y le fue enseñado vivir, dos tercios dentro de sí mismo y sólo un tercio en lo externo. Cuando aprendió a hacerlo, le fue enseñado cómo hacerse concientemente consciente, o tomar conciencia de que está tomando conciencia. El aprende a separar el enfoque de la conciencia de aquello de lo que está tomando conciencia. La persona que no es un místico, que vive dos tercios en la mente externa, dice "Yo soy feliz", queriendo decir "Yo estoy tomando conciencia de un estado mental llamado felicidad, y estoy en ese estado, por lo tanto ese estado soy yo." O "soy infeliz. La infelicidad soy yo". El místico, que vive dos tercios interiormente se dice, " Estoy fluyendo a través del área de la mente que está siempre infeliz." El mismo no cambia; él es un estado puro de toma de conciencia.

Visualiza una pequeña esfera de luz. La llamaremos la toma de conciencia individual de la persona, y esa luz brilla por sus ojos y va a través de la mente. Está yendo a través del área de la mente que está siempre infeliz. Está yendo a través del área de la mente que está siempre soñando, del área de la mente que está enormemente feliz, del área de la mente que está en dicha absoluta, del área de la mente que está siempre absolutamente celosa, del área de la mente que está siempre llena de temor - muchas personas viven en éste área de la mente; está todo muy abarrotado allí, con muchas esferas de luz. Esta esfera de luz fluye a través del área de la mente que está en resentimiento. Es como en un mar agitado. Es un lugar encantador, especialmente si tú eres una pequeña esfera. Rebotas por todos lados. Está también ese área de la mente que está en completa paz y que siempre ha estado en paz. Ningún estado de ánimo o emoción la ha alterado nunca, ya que es el área pacífica de la mente. Aquél que medita busca hacerse consciente en éste área de la mente.

La conciencia individual del ser humano es exactamente como esta pequeña esfera de luz, y es como una cámara fotográfica. Toma fotografías. Registra. Comprende. Es inteligencia pura. La persona sabe cuando se halla en la mente, pero el primer paso para despertar en el sendero de la iluminación, es el separar la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia.

Martes : Reclama Como Tuyo a Tu Ser

Nosotros decimos, "estoy enfermo," y en nuestro lenguaje, esto significa que mi cuerpo está enfermo, o que yo tomo conciencia de que mi cuerpo no se halla en perfecta salud. El místico sabe que él no es este cuerpo. El hasta puede recordar que abandonó cuerpos muchas, muchas veces, y que obtuvo cuerpos a través del proceso de reencarnación. Nosotros no somos aquello de lo cual estamos tomando conciencia. Nosotros somos un ente separado de aquello de lo cual estamos tomando conciencia. Estamos simplemente fluyendo a través de estas áreas de la mente. Si nosotros vivimos en San Francisco, no somos San Francisco. Si vivimos en desdicha, no somos la desdicha. Esa es solamente una de las ciudades de la mente. Esta es una muy buena meditación. Tú puedes comprender esta nueva perspectiva en treinta segundos. Tú puedes comprenderla en treinta horas, o en treinta minutos. Tú puedes comprender esta perspectiva y que te llegue vibrante en treinta semanas, o en treinta meses, o en treinta años o en treinta vidas. Eso depende simplemente de tu fuerza de voluntad.

Tan pronto como comprendamos que la toma de conciencia está separada de aquello de lo cual está tomando conciencia, tenemos una energía vibrante, una tremenda iniciativa; una tremenda fuerza de voluntad se libera dentro nuestro. Y vivimos con el sentimiento de que podemos hacer todo aquello que queremos hacer, casi tan inmediatamente como lo queremos. Nosotros queremos que las cosas sucedan ahora, ya que vemos en forma muy vívida el área donde ellas existen dentro de los campos de fuerza de la mente misma.

Cómo vivimos nuestra vida a partir de este punto? Comenzamos a poner en práctica esta filosofía en cada uno de los sectores de nuestra vida. Existen algunos patrones de hábito en nuestra mente subconsciente que no han alcanzado aún esta nueva perspectiva. Y tú te hallarás luchando contra ellos. Tan pronto como tú encuentras la toma de conciencia totalmente identificada con un área subconsciente que se ha hecho consciente, dirígete inmediatamente hacia adentro, separa la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia y sé sencillamente energía pura. Tú puedes esperar tener una vida hermosa, una relación hermosa con tu propio ser. Reivindica a ese ser como tú mismo. Tú tienes ahora suficiente conocimiento. Tú no necesitas descubrir a tu propio ser y continuar buscándolo. Sencillamente sé tu propio ser y viaja a través de la mente de la misma manera que el viajante viaja por el mundo.

Yo podría continuar indefinidamente hablando de la maravillosa historia de la toma de conciencia, ya que es tan básica y tan pero tan importante. Esto hace a cada uno semejante a una inteligencia infinita. Sólo que se hallan viviendo en diferentes áreas de la mente, o en diferentes casas.

Miércoles : La Mecánica del Apego

Te has encontrado en la situación de que personas vienen a ti a contarte todos sus problemas? Qué es lo que hicieron? Como puro estado de toma de conciencia, ellos vinieron a ti como puro estado de toma de conciencia. Tú no estabas identificado en el área de la mente en que ellos viven. De modo que ellos vinieron a ti pues ellos quieren salir del área de la mente en la que están viviendo. Ellos han vivido allí por tanto tiempo, que piensan que ellos son ese área de la mente, como aquel que ha vivido en una casa por tanto tiempo, y está tan apegado a ella, que prefiere morir antes que mudarse. Entonces vienen a ti y te cuentan todos sus problemas. Primero empiezan con los pequeños y luego con los grandes, y las quejas, los sufrimientos y todo aquello que involucra ese área de la mente. Entonces tu puedes hacer una de dos cosas. Amablemente les hablas y los conduces fuera de ese área de la mente hacia tu área de la mente, o ellos pueden conducir tu enfoque de conciencia exactamente hacia ese área de la mente en que ellos están. Y ellos se van y tú te sientes terriblemente mal. Tú te sientes sencillamente fatal.

Tú has ido a un cine. La pantalla del cine es simplemente una pantalla. La película es simplemente una película. Y la luz es simplemente luz. Pero la combinación de los tres puede llevar tu conciencia a áreas de la mente que pueden trastornar tu sistema nervioso, te pueden hacer llorar, hacer reír, hacer que tengas pesadillas por una semana, hacer que cambies tu completa perspectiva de vida - la combinación de estos tres elementos físicos pueden hacer esto, y atraer tu atención.

Ahora, si estamos sentados en el cine, y nos damos cuenta de que estamos pasando por estados de ánimo y emociones, pero que nosotros no somos esos estados de ánimo y esas emociones por los cuales estamos atravesando - todo lo que hacemos es ser entretenidos por nuestros sentidos - entonces eso es el místico. El está disfrutando la vida y lo que la vida tiene para ofrecerle. El recuerda hasta vidas pasadas en las que él ha tenido experiencias similares a las que los actores representan en la pantalla, y experimenta los sentimientos que ellos muestran. El vive una vida plena y vibrante y de todas maneras, cuando sale del cine, ha olvidado todo eso. El no se lo lleva consigo. Su enfoque de conciencia se halla inmediatamente en el nuevo momento que vive. Ese es el poder de la gran eternidad del momento.

Jueves : Viviendo Dos Tercios Internamente

Vivir dos tercios dentro de uno y un tercio en el mundo externo - cómo lo logramos? Tan pronto como vivimos dentro de nosotros mismos, nos hacemos concientes de todos nuestros variados pensamientos secretos, de todas nuestras diversas emociones de las cuales pronto nos desprenderemos. Por lo tanto, nos distraemos a nosotros mismos y nos esforzamos en vivir dos tercios en el mundo externo y un tercio dentro de nosotros mismos. Como aspirante en el sendero, tú debes vivir tu vida dos tercios dentro de ti. Cuando estás consciente de los pensamientos que no quieres tener, de las emociones que no quieres sentir, ve profundamente hacia adentro, donde ellas no existen. Lleva tu enfoque de conciencia a la fuente central de energía, exactamente dentro de la misma médula espinal. Siente esa energía fluir a través de tu cuerpo, moviendo los músculos, animando las células. Entonces tú te hallas dos tercios dentro de ti y el mundo se ve brillante y animado todo el tiempo; el sol está siempre brillando. Inmediatamente que nos comenzamos a identificar totalmente con nuestros pensamientos como reales, entonces comenzamos a cometer errores. Estamos viviendo dos tercios en el mundo exterior.

Cómo conseguir el equilibrio? Regula la respiración a lo largo del día. Mantén tu médula espinal siempre derecha. Siempre siéntate erguido. Tan pronto como la médula espinal está doblada, el enfoque de conciencia se externaliza. Vivimos dos tercios en el área externa de la mente y sólo un tercio dentro. Tan pronto como la médula espinal está derecha, nuestra toma de conciencia se interioriza. Estamos viviendo dos tercios dentro y sólo un tercio afuera.

Cuál es es mayor obstáculo? El Temor. Temor a nuestros pensamientos secretos. Temor a nuestros sentimientos secretos. Cuál es la mejor forma de escapar del temor? Ve hacia tu centro, a donde existe la energía, la energía que mueve la vida a través del cuerpo. La mejor forma es mover tu médula espinal hacia adelante y hacia atrás. Siente ese poder que mueve la espina dorsal hacia adelante y hacia atrás. Siente esa energía atravesando el cuerpo físico desde el interior. Abre tus ojos y mira de nuevo al mundo, y lo verás brillante y resplandeciente. Tú te hallas dos tercios adentro y un tercio afuera en enfoque de conciencia. Estás equilibrado.

"Renuévate con un cambio de tu mente." Sé renovado mediante la liberación de la toma de conciencia, de un área del vasto universo de la mente, llevándola de vuelta a su fuente original y, liberándola de nuevo, llevándola a otra de las vastas áreas de la mente.

Viernes : El Gran Estudio de la Toma de Conciencia

El estudio de la toma de conciencia es un estudio grandioso. "Yo estoy tomando conciencia." La clave de este estudio es el descubrimiento de quién es y qué significa el "Yo estoy." Esta es la clave de la totalidad de tu avance en el sendero de la iluminación. Qué es la toma de conciencia? Cuando abres tus ojos físicos, qué es aquello de lo cual tomas conciencia al ver? Cuando tú miras en tu interior, profundamente en tu interior, y sientes energía, tú casi comienzas a ver energía. Nos llega un poco más de percepción y tú realmente ves energía tan claramente como ves sillas y mesas con tus ojos físicos abiertos.

Pero qué es aquello que está tomando conciencia? Cuando la toma de conciencia se mueve a través de la superconsciencia, parece expandirse, ya que mira hacia la inmensidad de la superconsciencia desde el interior y se identifica con esa inmensidad. Esto es lo que se entiende por un estado de toma de conciencia expandido. Qué es la toma de conciencia? Descubre eso. Ve profundamente hacia adentro de eso. Haz de ello un estudio grandioso. Tú debes descubrir lo que es la toma de conciencia antes de poder realizar a tu Ser Divino. De lo contrario, la realización de tu Ser Divino te será simplemente filosofía. De todas maneras es una buena filosofía, una filosofía satisfactoria y estable. Pero las filosofías de la vida no son para ser aprendidas intelectualmente, memorizadas y repetidas y nada más. Ellas deben ser experimentadas paso a paso. Familiarízate contigo mismo como siendo enfoque de conciencia. Dite a ti mismo, "yo soy el enfoque de conciencia. Yo estoy tomando conciencia, yo no soy el cuerpo. Yo no soy las emociones. Yo no soy la mente pensante. Yo soy la toma de conciencia pura."

Nos resultará útil hacernos una imagen mental. Tratemos de visualizar el enfoque de conciencia como una esfera de luz, como un ojo único. Esta esfera está siendo propulsada a través de muchas áreas de la mente, internas y externas y se halla registrando todas las diversas imágenes. Tiene, en efecto, cuatro ojos, uno a cada lado. No se halla reaccionando. La reacción tiene lugar cuando el enfoque de conciencia toma conciencia del cuerpo astral y del cuerpo físico. Es en esos cuerpos donde tiene lugar la reacción. Nosotros tomamos conciencia de las reacciones en esos cuerpos, ya que el cuerpo físico y el cuerpo astral son parte del muy inmenso universo de la mente.

Cada toma de conciencia individual, esfera de luz, está contenida dentro de muchos cuerpos. El primero y más contiguo es el cuerpo del alma. El segundo es el cuerpo astral o cuerpo intelectual-emocional. El tercer contenedor es el cuerpo físico. La radiación de la conciencia, esta esfera de luz, es el aura.

La toma de conciencia es una extensión de prana de la fuente central, que proporciona energía. La energía va hacia donde el

enfoque de conciencia fluye. Cuando la toma conciencia se enfoca en filosofía, ésta se manifiesta. En última instancia, cuando la toma de conciencia se enfoca en sí misma, ésta se disuelve en su propia esencia. La energía fluye hacia donde va la toma de conciencia. Yo siempre he enseñado que si un pié fue lastimado, por ejemplo, se debe enfocar la toma de conciencia en el otro pié y transferir el prana sano de ese pié al pié dañado.

Sábado : Toma de Conciencia y Conciencia

Toma de conciencia y conciencia son lo mismo cuando la toma de conciencia está completamente identificada y ligada con aquello de lo cual está tomando conciencia. La separación de ambas es el objeto de la práctica artesanal de yoga. Naturalmente, es necesario el lenguaje Shum-Tyaef para lograrlo. Cuando la toma de conciencia está separada de aquello de lo cual está tomando conciencia, fluye libremente en la conciencia. Un árbol tiene conciencia. La toma de conciencia puede fluir hacia el árbol y tomar conciencia de la conciencia del árbol. Conciencia y mente son identificados completamente como una unidad cuando toma de conciencia y conciencia son una sola cosa para el individuo. Pero cuando la toma de conciencia está separada de aquello de lo cual está tomando conciencia, esta puede fluir libremente a través de los cinco estados de la mente y de todas las áreas de la conciencia, tal como plantas, la Tierra misma, los elementos y otros varios aspectos de la materia. Aquí encontramos la toma de conciencia separada de la conciencia, y la conciencia separada de los cinco estados de la mente que se atribuyen al ser humano. En Sánscrito encontramos la palabra chaitanya para la conciencia, y para toma de conciencia sakshin chaitanya, que significa "conciencia testigo", y para la mente la palabra chita. Conciencia, mente, materia y toma de conciencia, se experimentan como una unidad en aquellos que piensan que son su cuerpo físico, aquellos que están convencidos que cuando el cuerpo termina, ellos dejan de existir.

Nosotros tenemos tres ojos. Vemos con nuestros ojos físicos y luego pensamos acerca de lo que hemos visto. En meditación nosotros vemos nuestros pensamientos con nuestro tercer ojo. Luego elegimos uno o dos de entre ellos y pensamos acerca de ellos, y perdemos el valor de la meditación. Es el control de la respiración lo que controla los pensamientos que emergen desde los patrones de memoria del subconsciente. Una vez que esto es logrado, y que las corrientes ida, pingala y sushuma se juntan, estamos viendo con el tercer ojo, que es el ojo de la toma de conciencia, por donde sea que viajemos a través de la mente, por dentro o por fuera de nosotros mismos.

En el mismo momento en que la toma de conciencia se liga a aquello de lo cual está tomando conciencia, comenzamos a pensar sobre aquello de lo que tomamos conciencia. El control de la respiración, de nuevo separa la toma de conciencia y fluye hacia otro área de la mente, como dirigida por nuestra inteligencia innata - esta superconsciencia intangible, ser inteligente nuestro que mira a través del ojo de la toma de conciencia de una manera similar a como lo hacen los dos ojos del cuerpo físico. Esto divide aquello de lo que estamos tomando conciencia y pensando de que estamos tomando conciencia, o diferencia el proceso del pensamiento de aquello visto durante la meditación.

La toma de conciencia viaja en los magníficos estratos del pensamiento donde el pensamiento existe en sus estados más refinados. En estos estratos del pensamiento existe primeramente un área donde las ideas se hallan en un estado conceptual genéricamente parcial. Más profundamente en este estrato, los conceptos se hacen más fuertes hasta que ellos casi toman forma física. Finalmente, ellos toman forma física. Pero tú eres la pura toma de conciencia individual, la esfera luminosa que ve todo esto ocurrir dentro de estos estratos de la mente y no identificándose estrechamente con ellos. El objetivo es mantenerse viajando a través de la mente hacia la meta última, hacerse uno con Siva. Cuando tú estás consciente de que eres toma de conciencia, eres una toma de conciencia libre, un alma libre. Puedes ir a cualquier lugar de la mente que desees.

La misión es: no vayas a ningún lugar. Vuelve la toma de conciencia hacia sí misma y simplemente toma conciencia de que estás tomando conciencia. trata de penetrar el meollo de la existencia. Hazte consciente de la energía dentro del cuerpo físico y de los cuerpos interiores, que fluye hacia afuera a través del sistema nervioso, acarreando energías desde la fuente central del mismo universo. Ahora trata de llevar tu toma de conciencia hacia esta fuente central de energía y sumérgete profundamente y más profundamente en ella. Cada vez que tomas conciencia de algo en los dominios de energía, toma conciencia de que estás tomando conciencia. Finalmente vas más allá de la luz. vas al centro de la existencia misma, el Divino Ser, más allá de la quietud de las áreas interiores de la mente. Esa es la misión y eso es aquello que la humanidad busca - total realización del Divino Ser.

Domingo : La toma de Conciencia Encuentra un Nuevo Hogar

Es innecesario decir que el Ser no significa la realización de tu personalidad. Algunas personas piensan que la Realización del Ser significa eso. Ellos dicen: "Quiero la Realización de mi Ser", siempre pensando que con ello dicen: "Yo quiero darme cuenta que soy un individuo y que no dependo de mis padres. Quiero realizarme." Otra gente siente que esto significa "Yo quiero realizar mis habilidades artísticas y poder crear." Pero ese no es para nada el significado que tiene. Todo esto es conciencia externa, el área intelectual de la mente. Es una forma inferior de realización del ser. La Realización del Ser es encontrar Aquello que está aún más allá de la superconsciencia misma, más allá de la mente - intemporal, sin causa, adimensional.

Luego de la Realización del Ser, la toma de conciencia tiene un nuevo hogar. No se relaciona más con la mente externa como lo hacía antes. Se relaciona con el Divino Ser, Parasiva, como base de operaciones y fluye hacia afuera en las distintas capas de la mente y hacia adentro de nuevo. Antes de la Realización del Ser, la toma de conciencia estaba en la mente externa, tratando de penetrar las profundidades internas. Entonces retornaría a la mente externa y de nuevo intentaría penetrar hacia el interior a través del proceso de meditación. Luego de la Realización del Ser, el proceso completo del flujo de toma de conciencia es revertido.

Mente y conciencia son sinónimos. La toma de conciencia es el espíritu individual de la persona, la inteligencia pura de su cuerpo espiritual, fluyendo a través del vasto universo de la mente. Nosotros queremos ser capaces de hacer fluir concientemente y a voluntad, nuestra toma de conciencia a través de cualquiera de las áreas de nuestra mente, a medida que vamos hacia adentro y hacia adentro en búsqueda de nuestra grandiosa Realización de nuestro Ser Divino, que está más allá de la mente, más allá del tiempo, más allá de la conciencia, más allá de toda forma. Y sin embargo no es un estado inconsciente. Es la esencia de todo ser, el poder que produce la electricidad que fluye a través del cable, que enciende la luz que ilumina la habitación. Cuando nos sentamos, simplemente tomando conciencia de que estamos tomando conciencia, y con las corrientes de nuestro cuerpo armonizadas, el aura se torna en destellos de luz lanzados al entorno, y nosotros nos hallamos sentados en dicha perfecta, sencillamente tomando conciencia, intensamente, de estar tomando conciencia. La misma toma de conciencia luego se vuelve sobre sí misma suficientemente para experimentar, para hacerse el Ser Divino - Aquel que todos buscan.

Esa es la totalidad del sendero. Ese es el sendero en que te hallas. Esa es la experiencia que lograrás en esta vida si continúas empeñándote, aunque sea en el momento de la muerte. Entonces tú te reencarnarás como un gran maestro en el planeta y ayudarás a

muchos otros hacia la misma meta. Ya que no existe muerte ni nacimiento para el cuerpo del alma que tú eres, esa inteligencia pura que continúa y continúa y continúa y continúa. Por ello, ve hacia adentro y adentro y adentro y adentro. Llega a la meta última. Haz de él tu recorrido, tu búsqueda. Deséalo más que a la vida misma.

En general, nuestro mayor temor es la muerte. Por qué? Porque es la experiencia más dramática que hemos tenido en cada vida. Por lo tanto le tememos. La muerte nos sobrecoge. Es tan dramática que no recordamos realmente lo que sucede durante parte de la experiencia, aunque ocasionalmente algunas personas lo recuerdan. Sin embargo, el cuerpo del alma no conoce la muerte. El continúa y continúa y su toma de conciencia va hacia adentro y hacia adentro hacia su meta última - la toma de conciencia de sí mismo, tan vuelta hacia sí misma, que se disuelve en la esencia misma del Ser, cuando se hace uno con Siva. No se puede decir nada más acerca del Ser, pues no existen palabras que lo describan adecuadamente. Está más allá del tiempo, de toda forma, de toda causa y de la mente. Las palabras sólo pueden describir tiempo, causa y conciencia mental, que es forma. Tú lo debes experimentar para comprenderlo. Y experimentándolo, tu Lo conoces.

6 – El sendero de la sabiduría

Lunes : La Pureza de la Toma de Conciencia

Para el místico que ha despertado, existe sólo una mente. No existe "tu mente" y "mi mente", simplemente una mente, acabada, completa en todos los estados de manifestación. La toma de conciencia individual de la persona fluye a través de la mente como el viajante anda por el mundo. Así como el ciudadano libre se mueve de una ciudad a otra, de país en país, la toma de conciencia se mueve a través de una multitud de formas en la mente.

Antes de iniciarnos en la meditación, vemos a los ciclos de nuestra vida, y erróneamente llegamos a la conclusión de que la mente cambia, que evoluciona. Vemos alegría en un momento, y desesperación en el siguiente, y debido a que nos sentimos tan diferentes en estos estados, suponemos que hemos cambiado. Crecemos y miramos para atrás a nuestra infancia, y de nuevo vemos la apariencia de un cambio. A través de la meditación, sin embargo, observamos que no hemos cambiado para nada. La toma de conciencia se hace nuestra verdadera identidad, esta es pura y no cambia. Era la misma a la edad de siete años, como lo es ahora. Es la misma en alegría como lo es en tristeza. La conciencia pura no puede cambiar. Está simplemente tomando conciencia. Por lo tanto tú eres ahora la totalidad de ti mismo. Tú nunca fuiste diferente, y nunca lo serás. Eres perfecto en este mismo momento. El cambio es solamente un concepto aparente creado a través de la falsa identificación con las experiencias que tenemos en las diversas áreas de la mente única.

Todo aquello en el mundo y todo aquello en la mente está como debe estar - en un perfecto estado de evolución. En forma superconsciente, podemos ver esto claramente a través de los ojos del alma. Cuando miramos a través de la mente instintiva-intelectual, no vemos esta perfección. Es como si tuviéramos anteojeras a los costados de nuestros ojos, como un burro. La zanahoria del deseo se mueve frente a nuestras narices cuando estamos en la mente instintiva-intelectual, y nosotros vamos tras ella, paso a paso, paso a paso, con nuestras anteojeras puestas. Nosotros debemos ir hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro y alcanzar un estado expandido de la toma de conciencia y alcanzar esa conciencia de la cima de la montaña donde percibimos que no existe injusticia en el mundo. No existe ni una sola cosa errónea.

Martes : La Mente es Completa

Si adquirimos la habilidad de identificarnos con el experimentador en vez de con la experiencia, la naturaleza válida y verdadera de la toma de conciencia y de sus patrones de movimiento en la mente, se hacen evidentes. Vemos a la mente como una manifestación total, conteniendo todas las evoluciones del pasado y del futuro en el eterno ahora. La mente es vasta en sus combinaciones de espacio, tiempo y forma. Contiene todas las vibraciones, desde aquellas sutiles a las más brutas. La toma de conciencia es libre de viajar en la mente de acuerdo a nuestro conocimiento, a nuestra disciplina y a nuestra habilidad de separarnos de los objetos de nuestra toma de conciencia y vernos a nosotros mismos como la experiencia misma de toma de conciencia. Esto explica muchos de los llamados misterios de la vida.

Existen personas con la habilidad de ver hacia atrás al pasado o hacia adelante al futuro con exactitud y mucho detalle. Esta hazaña se entiende claramente a la luz de la toma de conciencia viajando a través de la mente. La mente completa existe en el ahora - incluidos el pasado y el presente. Estos individuos síquicamente talentosos, han entrenado su toma de conciencia a fluir en áreas de la mente que son inaccesibles para la persona promedio. Ellos van a la mente misma para ver estos fenómenos. En forma similar, la percepción extrasensorial, la lectura de la mente y otras maravillas místicas son iluminadas por el conocimiento de que existe una sola mente, y todas sus fases están abiertas para la persona que ha despertado espiritualmente.

Lo que nosotros denominamos estados de la mente, son por lo tanto, áreas de distinta vibración. En la Tierra existen continentes, naciones, regiones, estados y ciudades. Cada una es única y definida. Dinamarca es diferente de España. Australia es diferente de China. Paris no es como Honolulu. De la misma manera es la mente. Tenemos cinco estados de la mente consciente, subconsciente, sub-subconsciente, subsuperconciente y superconsciente - y dentro de cada uno de ellos hay cientos y miles de ciudades. En el área del subconsciente, el viajero puede encontrar temor, odio, amor y buenos recuerdos. En el área consciente de la mente puede experimentar relaciones humanas y de negocios, vibraciones sociales e intelectuales. En el área superconsciente hay aún más regiones, y el se encuentra con visiones, luz, sonido, felicidad y paz incontenibles.

Miércoles : Manteniéndose Libre, Sin Ataduras

A medida que nos movemos por la mente, la mente sigue siendo la misma, así como el mundo sigue siendo el mismo mientras que el viajero va de ciudad en ciudad. Paris no desaparece cuando el llega a Nueva Delhi. Ella está aún allí. Otros se quedan en la ciudad, y el puede retornar a ella. El temor no desaparece de la mente cuando nos hallamos dichosamente sin temores. Otros aún experimentan temores. Nuestra toma de conciencia se ha movido simplemente a un área más refinada. Por lo tanto la meta es hacer a la toma de conciencia completamente libre para que no se mantenga magnéticamente ligada a solamente unas de las muchas áreas. Si al viajante le gusta Paris y se establece allí, nunca conocerá las otras ciudades del mundo. Nosotros, en el sendero espiritual debemos trabajar duro en mantenernos separados de amigos, lugares, hábitos. Sólo entonces podremos mantener nuestra toma de conciencia suficientemente libre para viajar sin trabas a través de las áreas internas sublimes de la mente.

Trabaja en esto todos los días. Observa cuando la toma de conciencia se involucra mucho de manera que se identifica con una experiencia. Luego dite a ti mismo, "yo no soy el temor, yo soy toma de conciencia fluyendo por el área del temor, y yo puedo moverme también a otras áreas a voluntad." Trabaja en esto. Esfuérzate por obtener esa simple habilidad de separar la toma de conciencia de aquello de lo que está tomando conciencia. Las recompensas que se obtienen harán que el esfuerzo valga mucho más que la pena. Renuévate con un cambio de tu mente. Renuévate liberando la toma de conciencia de una zona del vasto universo de la mente, llevándola de vuelta hacia su fuente y liberándola de nuevo, enviándola a otra de las vastas áreas de la mente.

Jueves : El poder de la Observación

La observación es la primer facultad que aparece en el despertar de las regiones superconcientes. La observación, cuando es llevada a cabo perceptivamente, se cultiva mediante la abstinencia de conversación excesiva. La conversación disipa las energías del aura y del cuerpo vital del ser humano. El místico generalmente no habla mucho, ya que su intuición trabaja a través de la razón, pero no usa el proceso de la razón. Cualquier avance intuitivo será muy razonable, pero no emplea el proceso de razonamiento. El razonamiento toma su tiempo. La superconsciencia actúa en el ahora. Todo conocimiento superconsciente viene en un destello, como surgiendo de la nada. La intuición es más directa que el razonamiento, y mucho más certera. Por lo tanto, el místico no hace muchas preguntas ni entra en conversaciones extensas.

Ten esto en consideración y aplícalo a ti mismo. Llévalo dentro de ti mismo y siente que es para ti. No sientas que esto está siendo compartido contigo simplemente a fin de conocer más acerca de la mente y de sus procesos. Aplícalo a ti mismo, ya que te hallas en el sendero espiritual hacia la unión con Siva. Comienza a sentir que esa observación es una de tus mejores facultades, una de las que tú más valoras. Ella es la primer facultad del despertar de tu superconsciencia. Díte a ti mismo mentalmente muchas pero muchas veces, " Yo poseeo buena observación. Por lo tanto estoy superconsciente." Esto te ayudará a programar tu subconsciente para aceptar el hecho de que, sí, tú eres un ser superconsciente, no un ser temporal que está en este planeta solamente por un corto número de años y que luego desaparece para siempre. Recuerda que tus poderes de observación se cultivan con la abstinencia de conversación excesiva. Eso es todo lo que debes hacer para comenzar - sé más callado y observador, no gastes o disipes este poder tan vital. Algunas personas en el sendero espiritual no pueden contenerse de hablar acerca de sus meditaciones, aún antes de concluirlas. Ellos deberían realmente no hacerlo más. Ello reduce sus energías vitales y le demuestra a la gente perceptiva que ellos no son seres superconcientes.

Viernes : Sutil Contacto con Tu Propia Intuición

Comienza a sentir que tu intuición trabaja bastante rápidamente y que es generalmente muy razonable, pero que no usa el proceso del razonamiento. Cuando quieres realmente razonar algo, ésto te puede tomar mucho tiempo, pero cuando tu tienes un destello intuitivo, ello está inmediatamente allí. Luego si tu quieres probarlo, lo debes razonar. Tú encontrarás que la razón y la intuición están de acuerdo. La intuición es más directa que la razón. Eso es por lo cuál tú siempre debes usar la intuición. Mira siempre hacia adentro, y hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro y encuentra las respuestas en tu propio interior, en vez de estar correteando por las áreas externas de la mente.

Toma esta enseñanza internamente y aplícatela a ti mismo haciendo que cada área metafísica y filosófica trabaje dentro tuyo. No transportes todo esto contigo en el intelecto como un simple conocimiento. Eso haría que tu intelecto llevara una carga, y pronto deberás olvidarlo, ya que el subconsciente tendrá más de lo que puede abarcar relativo a enseñanza interior. Lleva su tiempo convencer al subconsciente que tú eres un ser espiritual cuya existencia no comienza y culmina con esta vida. Por lo tanto, esta enseñanza interior debe ponerse en práctica tan pronto como comienza a ser comprendida.

La mente superconsciente es el área más maravillosa de la mente, aunque la toma de conciencia no siempre está allí. Nuestra toma de conciencia no se halla siempre en la mente superconsciente, ya que está en general tomando conciencia en la mente consciente, o tomando conciencia de nuestro propio subconsciente o del de otro. Pero cuanto más separamos nuestra toma de conciencia de las ataduras de nuestro subconsciente y de aquellas de la mente consciente, más nos hacemos superconcientes. Cuando sentimos que estamos viviendo totalmente en el momento , como si no hubiera pasado o futuro, nos estamos convenciendo subconscientemente de que somos un ente vibrante e intenso del eterno ahora. Eso es superconsciencia, y eso es muy real. Más real que una mesa, que una silla, que un automóvil o que una persona sentada a nuestro lado, es la sensación de ser una intensa envoltura de energía exactamente en el momento eterno, sin pasado ni futuro. Esto es la superconsciencia.

Sábado : Señales de la Superconsciencia

Cuando tu toma de conciencia se halla en la superconsciencia, tú te ves como fuerza de vida pura fluyendo a través de las personas, de los árboles, a través de todo. Yo me he visto a mí mismo en cierto estado de samadhi, como fuerza de vida pura fluyendo a través de una jungla, a través de árboles, a través de plantas, a través de agua, a través de aire. Eso es superconsciencia. Es tan permanente. Es tan real. Nada lo puede tocar. Nada lo puede lastimar. En este estado nosotros vemos el mundo externo como un sueño, y las cosas comienzan a ser transparentes para nosotros. La gente comienza a verse transparente. Esto es superconsciencia. Cuando miramos a un objeto físico y comenzamos a verlo centellear en luz a medida que comienza a hacerse transparente, esto es superconsciencia. Es un estado muy natural y hermoso en el cual hallarse.

Ocasionalmente, durante meditación profunda, nosotros vemos la cabeza llena de una intensa luz, y sabemos que ése es el estado natural del ser humano. Esto es superconsciencia: cuando vemos a otra persona y podemos saber lo que está pensando, cómo se siente, y cómo está programado su subconsciente. Mientras la miramos, repentinamente la podemos ver en una vida pasada, o en el futuro, o en la eternidad del momento. Tú estás tan naturalmente, sin esfuerzo, en el área superconsciente de la mente. Ninguna técnica te puede dar estas experiencias que tú vas revelando a medida que caminas el sendero hacia la unión final. Tú te apareces exactamente en ellas y la experiencia es como tú eres. En ocasiones, cuando cierras los ojos en meditación, puedes ver el rostro de tu guru o de un ser divino que posiblemente vivió en la Tierra en algún tiempo, y ahora, simplemente la caparazón de su cuerpo sutil se mantiene vibrando en el éter. Tú ves seres superconcientes cuando te hallas en el área superconsciente de la mente. En ocasiones, en clariaudición tú escuchas voces cantando, música, de la misma manera que Beethoven escuchó sus maravillosas sinfonías que registró como escriba. Es de nuevo la mente superconsciente, tan cerca, tan real, tan vibrante.

Y cuando te hallas en contemplación, tan absorto en las energías de tu interior - dentro de tu cuerpo físico y la energía dentro de él, y aquella dentro de ella - que te encuentras totalmente absorto en la paz de la fuente central de energía, eso también es superconsciencia. Estando en el borde de la realización del Ser, habiendo perdido conciencia del cuerpo físico y de ser una mente, tú estás solamente consciente de una extensa, luz blanca azulada. Tú llegas a ésto a través de penetrar la luz blanca clara y atravesando al otro lado de ella. Es una luz vasta, pura, blanca azulada pálida - sin fin, ilimitado espacio interior. Está simplemente en el borde del Absoluto, exactamente en el borde de la plenitud de la realización del Ser. Cuando te hallas en este hermoso y dichoso estado de superconsciencia pura, estás a penas consciente de que estás allí,

porque para tener conciencia de estar consciente, debes estar consciente de otra cosa. Estas son algunas de las hermosas señales que hallamos en nuestro sendero, todas dentro de tu alcance inmediato en esta vida, así como la habilidad de tocar magistralmente la vina o la flauta, está dentro de tu alcance inmediato en esta vida. Demanda práctica, seguir las reglas y luego más práctica.

Domingo : La Madurez del Ser

Ahora comenzamos a ver la inmensidad y al mismo tiempo la simplicidad de la mente superconsciente, a medida que nuestra toma de conciencia fluye a través de ella. No hay nada allí a lo que la toma de conciencia se pueda atar. Cuando la toma de conciencia está tomando conciencia de algo distinto de sí misma, se halla en su estado natural de sub-superconsciencia. En ocasiones, en superconsciencia, podemos sentir, y realmente ver hacia adentro el cuerpo interior, el cuerpo del alma, y podemos sentir este cuerpo dentro del cuerpo físico. Este es el cuerpo de luz. Entonces sabemos, a través de la sensación y de la visión, que este cuerpo ha existido y existirá por siempre y por siempre, y disfrutamos moviéndonos a través de las energías de este cuerpo interior. A medida de que las sentimos, nos volvemos tan tranquilos, tan centrados, que la toma de conciencia está tomando conciencia de sí misma tan resueltamente, que estamos en el borde del Absoluto, listos para disolvernos, para unirnos en Aquello cuya realización es la herencia del ser humano en la Tierra, la madurez de su ser, el Ser Divino.

Crecemos físicamente. Crecemos emocionalmente. Adquirimos un montón de conocimiento. Debemos adquirir el mejor conocimiento la crema del conocimiento. Este es el conocimiento del sendero de la iluminación. Y entonces, a medida que la toma de conciencia vuela internamente, comenzamos a experimentar los dominios de la superconsciencia, el estado natural del ser humano. Luego tenemos nuestra experiencia suprema, la toma de conciencia disolviéndose en ella misma, más allá de la superconsciencia misma.

Luego de la realización del Ser, tú te hallas viendo la película, la película de actores y actrices, incluyéndote a ti, vista previamente como real, estando más sub-superconcientemente consciente de la luz que está siendo proyectada por la parte de atrás de la película, que de las imágenes que se muestran, y que se veían como reales antes de este despertar.

7 – La fuerza de voluntad

Lunes : Termina Lo Que Has Comenzado

Nosotros no estamos siempre sentados concentrándonos en una flor en la búsqueda del Ser. Una vez que tú has decidido que la Realización del Ser es la meta última para ti, sigue viviendo tu vida normal. Todo lo que haces en tu vida puede ser encausado en forma colectiva hacia la meta última, y lo único que necesitas es una fuerza de voluntad dinámica. Necesitas una sólida fuerza de voluntad.

La fuerza de voluntad es la canalización de todas las energías hacia un punto definido, por un intervalo de tiempo dado. Esta fuerza de voluntad puede ser traída desde el interior en todo aquello que hacemos durante el día. Es una fuerza de voluntad poderosa. Está a disposición de todos. Es la canalización de las energías del cuerpo que se han hecho menos densas, de la toma de conciencia misma, hacia la atención y la concentración sobre todo lo que hacemos durante el día.

Cómo cultivamos la fuerza de voluntad? Qué es lo que realmente queremos decir con el término fuerza de voluntad? Fuerza de voluntad significa que si vas a completar algo, realmente lo completas. Terminas aquello que has comenzado. Lo terminas bien, más allá de tus propias expectativas, no importa cuánto tiempo te lleva. Si vas a hacer algo, hazlo bien, no importa si es una tarea sencilla o una complicada. Si vas a leer un libro y tu intención es terminarlo, entonces lee el libro, termina el libro, y comprende qué es lo que él tiene para ofrecerte, ya que ése fue el propósito al leerlo.

Una fuerza de voluntad sólida no se desarrolla teniendo un montón de trabajos a medio terminar. Una fuerza de voluntad sólida no se desarrolla comenzando proyectos con un gran ímpetu que luego se esfuma. Todo esto simplemente liga la toma de conciencia a aquello de lo cual está tomando conciencia y nos guía hacia la distracción de pensar que la mente externa es real. Luego olvidamos nuestra meta interior de Realización del Ser ya que el subconsciente se vuelve muy ramificado, con fundamentalmente la decepción con nosotros mismos, o con la fuerza de voluntad que está tan diversificada, o con la toma de conciencia que está dividida en tantas maneras distintas que cualquier cosa que queremos hacer no da resultado, ya que no hay suficiente fuerza de voluntad, o empuje, o centralización de la energía, o la toma de conciencia no está atendiendo un proyecto suficientemente para llevarlo a cabo. En el sendero de la Realización del Ser se necesita una fuerza de voluntad tremenda para llevar y mantener juntas las fuerzas de energía, para separar constantemente la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia, para completar cada trabajo que comenzamos en el mundo material, y para hacerlo bien, de modo que estamos

satisfechos dentro de nosotros mismos. Haz que todo lo que hagas satisfaga el escrutinio interno de tu ser interior. Haz un poco más de lo que tu piensas que eres capaz de hacer. Eso incrementa en una medida la fuerza de voluntad.

Martes : La Fuerza de Voluntad es el Combustible

Tú necesitarás una fuerza de voluntad tremenda, indomable, para hacer realidad tu búsqueda de la Realización del Ser interior. La Realización no demanda mucho tiempo. Simplemente demanda una gran cantidad de fuerza de voluntad. Alguno puede continuar sentándose atentamente, y concentrarse y meditar por años y años y años, y si la fuerza de voluntad es mínima, se distraerá constantemente, protestará constantemente y fracasará constantemente. Otra persona puede tener exactamente el mismo enfoque y al cabo de un corto período de tiempo, ser extremadamente exitoso, porque ella tiene fuerza de voluntad. La forma en que ella vivió su vida previa, las cosas previas que ella hizo, fueron manejadas de una manera en que la fuerza de voluntad estaba presente, o su toma de conciencia es una manifestación de la fuerza de voluntad y se dirige a su interior vertiginosamente con esta fuerza de voluntad.

La fuerza de voluntad es el combustible que lleva a la toma de conciencia a través de todas las áreas de la mente, ese espíritu, esa cualidad espiritual, que hace realidad todas las metas interiores. La Realización no toma tiempo. Demanda una fuerza de voluntad tremenda. Esa fuerza de voluntad debe ser cultivada, de la misma manera que tú cultivas un jardín. Necesita ser cultivada. Esas energías deben hacerse fluir todas, en cierto sentido, a través de un único canal, de modo que todo lo que haces es satisfactorio, completo, hermoso.

Descubre la fuerza de voluntad. Vuélvete a tu médula espinal. Siente la energía en la médula espinal. No existe allí ninguna carencia de energía, no es cierto? Cuanto más usas de ella, más cantidad tienes que usar. Está sinonizada exactamente en la fuerza central. Cuando tomas conciencia de la energía dentro de tu médula espinal y dentro de tu cabeza, habrás separado la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia, ya que ello es la toma de conciencia misma, y ello es la fuerza de voluntad. Nosotros estamos empleando un poco un juego de palabras. Después de un tiempo, habremos aprendido un nuevo vocabulario para este tipo de conversación, pero por ahora, usamos una perspectiva de "palabras viejas", ya que la mente subconsciente está más familiarizada con estos términos. Energía, toma de conciencia y fuerza de voluntad son una sola y lo mismo. Cuando estamos subconscientemente concientes de que somos un ser superconsciente, y la mente subconsciente ha aceptado la nueva programación, esa energía, la fuerza de voluntad y la toma de conciencia son una y esa misma cosa, cuando la mente subconsciente acepta el hecho de que la mente fue concluida en todas sus faces de manifestación hace mucho tiempo, de lo refinado a lo grosero - entonces el subconsciente comienza a trabajar como un canal puro, digamos, para la superconsciencia. La toma de

conciencia puede entonces fluir de una manera muy positiva y muy directa.

Tú quieres que tu toma de conciencia sea renovada. El primer paso es - no intentes ir al Ser; tu no lo has realizado aún - ve a la médula espinal. Siente la Médula espinal. Una vez que has realizado el Ser, tú vas más profundamente que la médula espinal, vas al Ser y vuelves. Antes de que tu realices al Ser y experimentes ese samadhi - atención, concentración. Concéntrate en la energía dentro de la médula espinal. Ve hacia a dentro. Toma de conciencia, energía y fuerza de voluntad son una sola. Ve hacia afuera de nuevo y tendrás toda la fuerza de voluntad que necesites para concluir cualquier trabajo que hayas iniciado, para tomar decisiones, para manejar tu vida externa en una forma muy positiva, de modo de que no capture a tu toma de conciencia y la mantenga firme por un período de tiempo, impidiéndote el camino de la iluminación.

Miércoles : La Realización Requiere Fuerza de Voluntad

Trabaja con la fuerza de voluntad, la toma de conciencia y la energía como tres entes separados inicialmente. Siente la toma de conciencia y descubre qué es. Usa la fuerza de voluntad y descubre qué es. Siente la energía y analiza la energía y descubre qué es. Luego separa las tres en tu mente intelectual y en tus pautas experimentales. Luego, una vez que has conseguido eso, comenzarás a ver en tu interior que las tres son uno y lo mismo. Y esto es la hermosa y pura inteligencia del cuerpo del alma inmortal, ese cuerpo de luz tuyo, en su camino hacia adentro, en su última fase de madurez en este planeta. Este cuerpo interno de luz ha estado madurando a través de muchas, muchas vidas diferentes.

Si te gustaría saber cómo sucede esto, por ejemplo si has tenido 90 vidas en este planeta, en cada vida el cuerpo de luz maduró un año. De esta manera, podríamos decir que tu cuerpo de luz tendría noventa años. Puedes mirar a esto de esa manera. Esa no es exactamente la forma en que realmente es, pero mirarlo de esa manera te da una idea de la madurez de este cuerpo de luz. La inteligencia pura de él es tu toma de conciencia - lo cual es energía y lo cual es fuerza de voluntad - esa vida tras vida se hace más fuerte, más firme. Finalmente, en tu última encarnación, tú te unes en su experiencia final, el gran samadhi, el Ser, más allá del área calma, completa de la conciencia. Tú vas hacia adentro sin saber qué vas a encontrar, y vuelves sabio. Tu entera perspectiva ha cambiado, y tú sólo hablas de ello con aquellos que están en el sendero de la iluminación ya que ellos son los únicos suficientemente estables o suficientemente libres para comprender la profundidad de esta realización.

Aquí están los ingredientes: atención, concentración, meditación, contemplación, samadhi. La fuerza de voluntad es el combustible. No lleva tiempo. Alguien una vez me preguntó, "Piensa usted que yo puedo obtener este samadhi, realización del Ser, en diez años?" Yo le dije, " Ciertamente no. Yo no creo que tengas suficiente fuerza de voluntad para realizarlo ni en cien años, ya que no toma tiempo. Demanda fuerza de voluntad. Si tú tuvieras la fuerza de voluntad, no agregarías diez años para hacerlo. Tú simplemente me estarías diciendo, 'Yo voy a lograr esta realización'. Y yo te creería porque tú estarías sintiendo esa fuerza de voluntad emanando de cada átomo de tu cuerpo. Pero por el simple hecho de que tú tomas un enfoque intelectual, debo decir no, ya que cualquier cosa que yo piense no va a cambiar nada de una u otra manera. Tú no vas a lograrlo con una actitud como esa, pues no es algo que tu vas y compras. No es una cosa de las que se obtienen como 'Tengo un auto. Tengo ropa. Tengo un poco de dinero. y ahora que voy a completar el pago del televisor, creo que voy a obtener el Ser, ya que esa es la siguiente cosa que hay que obtener. Es realmente fenomenal. Leí al respecto. Escuché al respecto. Escuché a un orador hablar sobre ello. Estoy todo

entusiasmado en lograr este Ser, y es la próxima cosa en mi lista que voy a procurar.' No funciona así. Tú no procuras aquello que posees. Tú no procuras aquello que posees. Está allí mismo. Tú debes renunciar a la conciencia de la televisión, el dinero, la ropa, la gente que conoces, la personalidad que pensaste que eras, el cuerpo físico. Tú debes ir dentro de los elementos del cuerpo físico, dentro de los elementos de aquello, dentro de la energía de aquello, y dentro del vasto espacio interior de aquello, y hacia el núcleo de aquello, y dentro de aquello de aquello, y dentro de aquello de aquello. y finalmente te das cuenta de que has realizado el Ser. Y tú has perdido algo. Has perdido la meta de la Realización del Ser. Y vuelves en la plenitud de todo, y tú ya no estás más buscando, y tú no estás más preguntando, y tú no estás más esperando. Tú simplemente eres." Cuando te cansas del área externa de la mente por la cual te hallas fluyendo, simplemente te zambulles hacia adentro de nuevo.

Jueves : El Progreso Demanda Disciplina

Cuando vas a meditar, decide primero sobre qué vas a meditar y mantente en ello. No es aconsejable sentarse habitualmente a meditar sin ninguna meta o dirección particular, ya que frecuentemente terminamos caminando en círculos mentales o subconscientes. Debemos evitar entrar en meditación y luego desviarnos en direcciones al azar o involuntarias, ya que esto puede dar nuevo vigor y fuerza a estados de mente insalubres. Tú debes ser muy firme contigo mismo en tus sesiones de meditación. Ellas son serias, aplicaciones de la fuerza de vida serias, pero no pesadas. Existen momentos de transformación y descubrimiento, y el mismo cuidado y seriedad que posee un escalador de montañas, deben ser observados constantemente, si la meta es progreso real, y no simple entretenimiento. De la misma manera, en el mundo exterior, si tú comienzas algo, tú lo concluyes. Si estás trabajando creativamente en un proyecto, mantienes tus esfuerzos hasta que lo concluyes. Es éste tipo de personas las que consiguen exitos en meditación.

Tú puedes aprender a meditar extremadamente bien, pero no sería exitoso si no la encaras de una manera extremadamente positiva, si te permites ser desviado en el interior una vez que el interior se abre y tú puedes tomar conciencia de estados internos. Se debe tener cuidado de no deambular en estados internos de conciencia. Tú puedes deambular durante largo tiempo por áreas colaterales, improductivas.

Por eso tú tienes que ser muy, muy firme contigo mismo cuando comienzas a meditar, de manera que te mantengas de la forma que originalmente planeaste llevarla a cabo. Esto nos trae a la disciplina. La gente indisciplinada es en general gente a la que nadie puede decirle qué hacer. ellos no escuchan. Ellos no se pueden decir a sí mismos qué hacer, y ningún otro va a decírcelos tampoco! Si tú quieres realmente avanzar en la meditación y continuar haciéndolo año tras año, debes encararla en una forma muy positiva y sistemática. Si no buscas ni respondes a la disciplina, puedes aprender a meditar bastante bien, de la misma manera que puedes aprender a tocar la vina bastante bien, pero nunca avanzarás más que eso.

Durante el transcurso de muchos años yo he visto centenares y centenares y centenares de gente ir y venir, cada uno firmemente determinado a ir hacia adentro y realizar el Ser, firmemente determinados a meditar y a meditar bien. Muchos lo hicieron, hasta cierto punto. Luego perdieron interés, se involucraron en la siguiente moda social, o simplemente alcanzaron la profundidad igual a su habilidad de ser constante y bien disciplinados. Ellos no se hallan en ningún lugar especial hoy día, ya sea interiormente o exteriormente, ya que sin duda encontraron las mismas barreras en la siguiente búsqueda, y fueron forzados a buscar algo distinto, y luego aún algo

distinto. Yo quiero recalcarles que cuando comiencen una meditación se mantengan en ella. Encárenla de manera positiva. Continúen y continúen, vayan hacia adentro, y hacia adentro.

Viernes : Mantén Firmemente la Toma de Conciencia

Ahora, qué es lo que tú haces si durante la meditación el poder se hace muy fuerte y te lleva a áreas refinadas de la superconsciencia pero imprevistas. No es raro para un buen meditador el ir en una dirección diferente cuando las fuerzas o energías internas se hacen tan intensas que la toma de conciencia misma se hace toda energía. Eso está bien. Eso es lo que tú quieres. Eso es también parte de tu meditación. Ve directamente hacia adentro y toma conciencia de estar tomando conciencia y disfruta la intensidad del poder interno. Mantenlo firme. Esto ni te desviará ni perturbará para nada tu meditación, pero debes volver inmediatamente a la meditación original en la cual planeaste trabajar, cuando ese poder comienza a amenguar. Trabaja con esto en una forma muy positiva. Mantente en ello y no te desvíes hacia ninguna otra área, sin importar cuán interesante sea.

Solamente de esta manera conseguirás realmente superar el punto de ser capaz de meditar simplemente adecuadamente bien. Sólo de esta manera, una vez que posees cierto grado de apertura espiritual, puedes continuar con tu desarrollo. Esta es una práctica difícil, porque tú irás por una meditación magnífica, y llegarás a niveles profundos y entrarás en áreas nuevas e interesantes. Esto sucederá, y los desvíos serán fascinantes, quizás mucho más que el sujeto de tu meditación. Ese es el momento en que debes mantener tu toma de conciencia firmemente y llevar a cabo tu propósito inicial.

El alfarero es un buen ejemplo. El va a moldear una hermosa maceta para plantas, que termina siendo una vasija para leche, simplemente porque se desvió. Luego él dice, "Oh, un impulso me dijo que que yo tenía que hacer una lechera, cuando me hallaba a mitad de camino de hacer una maceta." Este ejemplo te dice que tienes que cumplir con el propósito original. Después tú adquieres más confianza. Tú construyes un estrato de confianza subconsciente porque tú sabes a donde te diriges en el interior.

Piensa acerca de esto y trabaja en ello, ya que es muy importante tener un asidero en toma de conciencia en todas las áreas de la mente. Comienza con cimientos muy firmes. Este principio se manifestará en todo lo que hagas. Tú te harás más y más exacto. Tu cuerpo físico se hará firme y energético. Tus hábitos personales se harán precisos. La manera en que tú manejas tu forma de pensar se hará precisa. Tú pondrás más atención a los detalles. No tomarás cosas por supuestas, y seguirás líneas intrincadas de pensamiento hasta el final.

Aquél que medita bien, también piensa bien. Puede fluir a través de ese área pensante de la mente y resolver cosas por el proceso pensante. Aquél que medita tiene confianza en todos los departamentos de la vida. Tú puedes construir esa confianza. Si tu te

sientas para meditar, medita! No te desvíes por nada, sin importan cuán atractivo eso pueda ser. Si el poder se va acumulando dentro tuyo, siéntate a posteriori por un tiempo largo y permite que las energías se absorban en las células de tu cuerpo externo. Una grandiosa energía emana desde el interior. No te levantes después de meditar ni vayas inmediatamente a hacer algo. Siéntate en silencio hasta que el poder decrezca en una forma gradual y refinada.

Sábado : No te Desvíes

El místico busca lograr el control consciente de su propia fuerza de voluntad, para despertar el conocimiento de la fuerza principal a través de experimentarla directamente y adquirir control consciente de su propia toma de conciencia individual. En los primeros estadíos del sendero, con seguridad experimentarás que tu mente deambula - cuando la toma de conciencia está totalmente identificada con todo aquello de lo cual toma conciencia. Esto nos da la impresión, el sentimiento, de que somos la mente o de que somos las emociones o el cuerpo. Y cuando, sentados en meditación, miles de pensamientos rebotan en nuestro cerebro, y se hace difícil concentrarse hasta en aquello en lo que se suponía íbamos a meditar y en algunos casos hasta no podemos recordar de qué se trataba. Eso es por qué el sadhana de las prácticas de yoga dado en estas lecciones, debe ser perfeccionado hasta cierto punto, para obtener suficiente control sobre la fuerza de voluntad y sobre los órganos de los sentidos de modo de que la meditación se haga introspectiva en vez de extrospectiva. La gracia del guru puede hacer que esto suceda, ya que él estabiliza la fuerza de voluntad, la toma de conciencia, en sus devotos, así como un padre y una madre armoniosos estabilizan el hogar para su progenie. Si uno no tiene un guru o tiene uno pero es sólo un devoto parte del tiempo, entonces debe luchar en sus esfuerzos así como un huérfano en una institución de la vida externa. Ya que el mundo es tu guru. Su nombre es Sri Sri Visvaguru Maha Maharaj, el más augusto maestro universal, gran maestro y soberano.

Aún antes de sentarte para meditar, uno de los primeros pasos es adquirir un dominio consciente de la toma de conciencia en la mente consciente misma. Aprende atención y concentración. Aplícalos en todo lo que hagas. Tan pronto como traemos la toma de conciencia a la atención y entrenamos la toma de conciencia en el arte de la concentración, el gran poder de la observación nos llega naturalmente. Nos encontramos con que estamos en un estado de observación todo el tiempo. Todas las almas que han despertado tienen una observación aguda. Ellos no pierden casi nada de lo que sucede a su alrededor tanto en el plano físico como en los planos internos. Están constantemente en un estado de observación.

Por ejemplo, tomamos una flor y comenzamos a pensar sólo en la flor. La ponemos en frente nuestro y la miramos. Esta flor puede ahora representar nuestra mente consciente. Nuestros ojos físicos son también de la mente consciente. Examina la flor, toma conciencia de la flor y deja de tomar conciencia de cualquier otra cosa o de cualquier otro pensamiento. Solamente existe ahora la flor y nuestra toma de conciencia. La práctica ahora es: cada vez que nos olvidamos de la flor y tomamos conciencia de alguna otra cosa, usamos nuestra fuerza de voluntad para traer de vuelta nuestra toma de conciencia hacia esa pequeña flor y pensamos acerca de ella. Cada vez que tomamos conciencia de cualquier otro pensamiento, estamos permitiendo esos pensamientos a la toma de conciencia. Con delicadeza, durante la aspiración, traemos la toma de conciencia de vuelta hacia el mundo de la flor. Este es el paso inicial para desenredar la toma de conciencia de las ligaduras de la mente consciente.

Domingo : Adquiriendo Auto-Control

Quizás la mayor batalla en las etapas iniciales de la práctica de atención y concentración, es el control de la respiración. El que recién comienza, no va a querer sentarse por un tiempo suficientemente largo, o no va a poder calmarse suficientemente como para tener un ritmo de respiración controlado y profundo. Después de cinco minutos, los elementos físicos de la mente subconsciente se volverán inquietos. La persona va a querer comenzar a moverse. Se sentará para concentrarse en la flor y comenzará a pensar en las muchas otras cosas que debería estar haciendo, "Yo debería haber lavado la ropa primero." "Yo puedo llegar a estar aquí por una media hora. Qué pasará si tengo hambre? Quizás debería haber comido antes." Puede ser que el teléfono suene y la persona se preguntará quién está llamando. "Quizás me deba levantar y atender", piensa y luego se dice mentalmente "Dejaré que suene, yo estoy aquí para concentrarme en la flor." Si ella no lo logra inmediatamente, tratará de racionalizar, "Cuán importante puede llegar a ser de todas maneras, el respirar rítmicamente? Yo estoy respirando. Esto es demasiado sencillo para que sea tan importante." La persona pasará por todas estas disquisiciones dentro de si misma, ya que es a lo que está acostumbrada, viviendo en la mente consciente, saltando de una cosa a la otra.

Cuando te sientas en atención, mira todas las distracciones que te llegan mientras que te esfuerzas en concentrarte en un único objeto, tal como una flor. Esto te mostrará exactamente como operan la mente consciente y la mente subconsciente. Las mismas distracciones nos llegan en la vida diaria. Si tú eres una persona disciplinada, tú puedes manejarlas sistemáticamente a lo largo del día. Si tú eres indisciplinado, tú eres esporádico en tu enfoque, y permites a la toma de conciencia distraerse con ellas en forma desordenada, en vez de concentrarte en cada una de ellas por vez. Esas preocupaciones han estado allí vida tras vida, año tras año. El hábito de distraerse te hace imposible concentrar la mente verdaderamente y realizar cualquier otra cosa que no sea distracciones o deseos de la mente consciente misma.

Hasta el pobre subconsciente tiene problemas tratando de seguir las programaciones que le llegan de las experiencias por las cuales pasa nuestra toma de conciencia a medida que viaja rápidamente a través de la mente consciente en forma indisciplinada. Cuando la mente subconsciente se sobrecarga grabando todo aquello que le llega de la mente consciente, experimentamos frustración, ansiedad, nerviosismo, inseguridad y neurosis. Estas son algunas de las enfermedades subconscientes que son tan comunes en el mundo de hoy.

Llega un momento en la vida de la persona, en el cual debe poner punto final a todo esto. Se sienta. Comienza a respirar, a considerar,

a tomar conciencia de solamente una cosa agradable. A medida que hace esto, la persona se vuelve más dinámica, y su fuerza de voluntad se robustece. La concentración continúa en ese mismo flujo. A medida que su respiración se hace más y más regulada, su cuerpo se calma y la grandiosa facultad del alma se hace predominante - la observación - la primer facultad de la apertura del alma.

Nosotros como el alma, vemos hacia afuera a través de los ojos físicos. A medida que miramos a la flor con nuestros ojos físicos y meditamos profundamente acerca de la flor, nos sintonizamos con el vasto pozo de conocimiento del alma y comenzamos a observar realidades acerca de la flor, que previamente no habíamos notado. Vemos de donde vino. Vemos cómo una pequeña flor tiene suficiente memoria encerrada dentro de su pequeña semilla como para regenerarse una y otra vez de la misma manera. Una rosa no se olvida y vuelve a surgir como un tulipán. Tampoco el tulipán se olvida y surge como un lirio. Tampoco el lirio se olvida y reaparece como un duraznero. Existe suficiente memoria en los genes de las semillas de cada uno, que aparecen como la misma especie en cada estación. A medida que observamos estas simple ley y penetramos en dominios internos de la mente, vemos la flor tan grande como una casa, o tan pequeña como un alfiler, ya que los ojos de la mente superconsciente, el cuerpo espiritual, pueden agrandar o disminuir cualquier objeto para estudiarlo y comprenderlo. Saber esto, experimentar esto, es desarrollar la fuerza de voluntad para transformarse uno mismo en el conocedor de aquello que debe ser conocido. Sí, la fuerza de voluntad es la clave, lo que se requiere, la facultad más necesaria para la apertura espiritual en este sendero. Trabaja duro, esfuérzate en lograr robustecer la fuerza de voluntad usando la fuerza de voluntad. Pero recuerda, "Con amor en la fuerza de voluntad, el espíritu es libre." Esto significa que la fuerza de voluntad puede ser usada erróneamente sin la ligadura suavizante del amor, amor simple. Dí en tu mente con cada persona que conoces, "Tú me caes bien. Yo te caigo bien, tú realmente me caes bien. Yo te amo. Yo realmente te amo."

8 – La luz blanca clara

Lunes : Más allá del Pasado y del Futuro

Cuando el ser humano llega a un punto en su evolución en que tiene suficiente maestría en su mente como para producir "cosas", sufre de falta de tranquilidad, ya que en su actividad en las esferas mentales para concebir, planificar, juntar las fuerzas y finalmente ver el resultado como manifestación física, ha puesto en ejercicio un control complicado de las fibras nerviosas de la mente. Preso en este patrón, la persona debe continuar produciendo para garantizar seguridad mental, ya que si se detiene por un momento, cuando las funciones generadoras cesan su actividad, esto repercutiría en sus sentidos causando depresiones paranoicas, en algunos casos irreparables.

La persona mirando hacia el "cuando y donde" del futuro, que se halla mezclando sus energías con aquellas personas que están esforzándose por evolucionar hacia un estado mental más ramificado, puede sufrir severamente si se mantiene produciendo, adquiriendo y creyendo que lo material es realidad. La evolución de las especies se toma su cuota, ya que a medida que la mente de la persona evoluciona, no se conforma con proyectar hacia el "cuando y donde" de la conciencia material, y a medida que busca una recompensa de tranquilidad por sus esfuerzos, comienza a mirar hacia el pasado en busca de soluciones, el "allí y entonces" de todo. Entonces, al hallarse en una sección de toma de conciencia entre el pasado y el futuro, y habiendo experimentado ambas de estas tendencias de la mente, es forzado a refleccionar. La filosofía le da algunas respuestas. La masa abarrotada de "lo que se debe" y "lo que no se debe hacer" que conoce, tiene más sentido para el filósofo que lo escribió que para el lector que debe aún complementar en profundidad con conocimiento interno.

El ocultismo lo intriga, ya que le muestra que existen posibilidades de expresión más hallá de los sentidos que él se ha acostumbrado a emplear. Pero, de nuevo, la evolución recortando su visión, hace que deseche el simbolismo, leyes y prácticas ocultas como otra visión hacia el pasado y el futuro de las profundidades de la mente.

La idea de yoga, unión a través del control perceptivo del flujo del pensamiento y de los procesos generadores de una idea perceptiva previa a la formación del pensamiento, es muy satisfactoria. El conocer los procesos actínicos de las corrientes de vida lo intrigan, y continúa en la práctica de las técnicas yogas y encuentra que la tranquilidad se obtiene a través del gobierno consciente, en primer lugar, de las corrientes de vida del cuerpo, y en segundo lugar, del mundo de las ideas, a medida que fluyen hacia el pensamiento. Y manteniéndose como observador de todo, en la eternidad del aquí y

ahora, la persona se da cuenta completamente que tiempo, espacio y causalidad tienen lugar solamente cuando existe una conciencia desequilibrada del pasado y el futuro.

Martes : Capturando el Aquí y Ahora

El sentir y el comprender la intensidad de conciencia del aquí y ahora, lo intrigan, y trabaja diariamente en las técnicas yogas para fortalecer las fibras nerviosas síquicas y perfeccionar el arte de mantener la toma de conciencia. Muchas cosas se van desprendiendo de él a medida que él expande su conciencia a través de las prácticas clásicas de meditación. El deshace las ataduras ódicas con la familia y con amigos de antes. Las uniones magnéticas con posesiones y lugares van desapareciendo, hasta que él se halla solo, relacionado con los dominios más refinados de la mente y del flujo actínico de energías. En ocasiones, su toma de conciencia es llevada hacia el exterior, hacia un patrón habitual, o hacia un concepto de sí mismo como él solía ser, pero vistos ahora con esta nueva estabilidad, en la recientemente lograda seguridad interior de ser en totalidad, esto se desvanece rápidamente.

Cuando la oscuridad llega al mundo material, esta persona centrada es luz. Ve luz dentro de su cabeza y de su cuerpo tan claramente como veía una bombilla de luz resplandecer en estados previos de conciencia material. Cuando se dedica a la búsqueda interior de algunas leyes ocultas de existencia, o a encontrar la solución de un problema de la mente externa, se sienta, observando la luz interior, y la luz alumbra a través del entretejido de la ley de existencia, mostrándola en todas sus ramificaciones, a la vez que ilumina el intrincado problema reduciéndolo a sus componentes proporcionales.

Cuando se hace experto en el uso de estas nuevas facultades que ha hallado, comienza a estudiar lo que otros encontraron y lo compara con lo propio. Este proceso educacional de repetición, le aclara a su aún dubitativo intelecto lo "bueno" do lo que le está sucediendo en su interior. El descubre que por seis mil años, el ser humano ha transitado el sendero yoga y obtenido iluminación, y comienza a ver que aún tiene mucho por andar, ya que su luz es a menudo atenuada por la atracción que experimenta del pasado, por la exuberancia que comparte con el futuro y por la inestabilidad como de un cervatillo de la eternidad del "aquí y ahora" que ha experimentado recientemente.

Ahora, en el nacimiento de una nueva era, cuando muchas personas están siendo impulsadas a su interior, evidentemente es más fácil obtener y mantener claridad de percepción a través de la luz actínica dentro del cuerpo. A través de las técnicas yogas clásicas, perfeccionando el uso consciente de la fuerza de voluntad actínica, las energías pueden ser conducidas desde la mente exterior hacia adentro, y la toma de conciencia puede deleitarse en la luz actínica, yendo a la mente externa únicamente a voluntad, y positivamente.

En ocasiones, el joven aspirante emerge en una experiencia interior que señala un balance de luz intensa en una vibración mayor de toma de conciencia del aquí y ahora que su casi constante experiencia diaria de luz "claro de luna" interior - viendo la cabeza en visión dinámica, y en ocasiones el cuerpo, llenos de una luz blanca clara y brillante. Cuando esta intensidad puede ser obtenida a voluntad, muy frecuentemente la persona se identifica a si misma como fuerza actínica fluyendo a través de externalidades ódicas de la mente externa, fuerza que también identifica como una fuerza de vida más real e infinitamente más permanente que la mente externa misma.

Miércoles : Sonidos Síquicos

Ocasionalmente, a través de la recientemente ejercitada percepción extrasensorial, el aspirante pude llegar a escuchar los siete sonidos que estudió en tradición oculta. Los sonidos de la estructura atómica de su sistema nervioso, sus células, que se registran como voces cantando, la vina o sitar, tambura, o como sinfonías musicales. Instrumentos que duplican estos sonidos para el oído externo, fueron cuidadosamente elaborados por los rishis del yoga clásico, hace miles de años, incluyendo el mridanga o tabla y la flauta. El aspirante escuchará la nota estridente, parecida al canto del ruiseñor, cuando los centros síquicos en su cráneo se abren, y luego una voz interna indicándole a su conciencia externa - como un aliento - dirección, elucidación. Esta voz interior permanece con él como un yoga permanente de lo externo, con la conciencia interna como una guía siempre lista para desentrañar las complejidades de la vida diaria.

En ocasiones, en una sección de la mente interior, cuando la luz se une en forma trascendental, el joven aspirante puede ver el rostro actínico dorado de un maestro observándolo, dulcemente y sabiamente. El está viendo a su propio gran potencial. A medida que la luz clara blanca se hace más un amigo para su mente externa, que una experiencia o visión, y puede ser disfrutada durante períodos de contemplación, desde el chakra coronario emana, como ambrosía, el alimento para la totalidad del sistema nervioso. Esto se identifica inadecuadamente como "la paz que trasciende la comprensión", ya que aquél que alcanza este estado nunca parece poder explicarlo.

El adepto yoga con entrenamiento avanzado, intensifica, a través de las técnicas que le da su guru, la luz blanca clara hasta el límite de la Realización de Dios, el vacío. Su cuerpo entero se esfuma en un mar de luz azulada, el akasa, donde el ahora, el pasado y el futuro se graban en las profundidades lineales o capas, a veces viéndose a sí mismo sentado o parado en una flor de loto de luz titilante en un contorno del cuerpo como de plástico, transparente, de claridad actinódica, como neón, a medida que su conciencia, sintonizada con los latidos del corazón, roza el Ser, la Realización de Dios.

Manteniendo esta continuidad y no permitiéndole a la conciencia reinar, el joven aspirante vive diariamente en la luz blanca clara, y tiene ocasionalmente experiencias más intensas, como la descripta, mientras lleva a cabo sus tareas diarias aquí y ahora, hasta que logra la madurez esencial de la fibra nerviosa para hacer emerger su conciencia más allá de si misma, en el estado de no-conciencia pura, nirvikalpa samadhi, el Ser. Solamente conocido e identificado por él mismo como una experiencia experimentada. Sólo reconocida por otros mientras él mantenga su punto de referencia: esa mente es sólo ilusión, constantemente cambiante y perpetuándose a sí misma entremezclando conceptos del pasado y del futuro en el presente;

que la única realidad es el Ser sin tiempo, sin forma, sin causa, sin espacio, más allá de la mente. El sabe que la mente, que está hecha de una conciencia de tiempo, crea, mantiene y deshace la forma, y existe en un concepto de espacio relativo. El Ser es la única realidad y es una intensidad mucho mayor que cualquier fase de la mente.

Jueves : Algunos Puntos de Referencia

El joven aspirante que se comienza a familiarizar con el camino de la iluminación, puede preguntarse dónde se halla, cuánto ha logrado hasta el momento. Existen algunos puntos cardinales que él puede identificar para saber si ha alcanzado los dominios internos de su mente. Si él ha experimentado una conciencia de "aquí y ahora" que le ocasiona luchar con el "donde y cuando" del futuro y el "allí y entonces" del pasado a posterior, él puede otorgarse a sí mismo un premio por haber obtenido un logro por esforzarse aún más diligentemente que antes. La habilidad de ver el mundo exterior como transparente, como un juego, como un sueño, le da ánimos al aspirante para buscar aún más profundamente. La luz de brillo de luna en el centro de su cabeza, aparece durante sus intentos de meditación, dándole a veces la habilidad de percepción para reconocer íntimamente las intrincaciones de los estados de la mente externa y subconsciente de otros, así como de sí mismo. La habilidad del alma ardiente de reconocer a su guru e identificarse a sí mismo en el flujo actínico desde donde el maestro le infunde conocimiento haciendo que las puertas internas se abran, es otro de los signos cardinales de que el aspirante se ha convertido en un experimentador y que está rozando el límite o perímetro de estados trascendentales de la mente.

Muchos en el sendero de la iluminación han sido capaces de identificar, a través de experiencia personal, algunos de estos signos, y recordar muchos sucesos ocurridos en sus despertares. Pero ten presente que el recordar y el experimentar son bien distintos. La experiencia es el "aquí y ahora"; el recordar es el "allí y entonces". Sin embargo, identificando la experiencia y relacionándola con un conocimiento intelectual sólido, se despertará la habilidad de utilizar y vivir concientemente en estados internos de la superconsciencia. Una vez obtenida esta habilidad de vivir concientemente en forma superconsciente, viene la habilidad de trabajar con precisión y entusiasmo en el mundo material, mientras la intensidad de la luz interior se mantiene, dando una toma de conciencia perceptiva a su estructura mecánica. También llega la habilidad de trabajar rápidamente en experiencias de meditación de la mente externa o de sucesos mundanos, hallando los aspectos de su universo interior, más que permitir ser arrastrados hacia afuera en el torbellino de esos sucesos. Haciendo esto, los patrones de experiencia karmicos de causa y efecto de la vida del aspirante, que tienden a bajar su conciencia hacia áreas de la mente congestionadas, se aclarará más y más, el flujo actínico de superconsciencia se mantiene a medida que el desborde de luz clara blanca se hace frecuente.

Viernes : Los Líderes del Mañana

Aquellos de entre los jóvenes de hoy que han tenido logros en alguna medida, y de los cuales hay muchos, serán los líderes, personas de negocios, políticos y maestros de mañana. A medida que la Nueva Era se hace más plena, ellos podrán trabajar en forma efectiva en todos los estados de la mente, identificados concientemente con el poder abrumador de la claridad de visión perceptiva de la luz blanca clara dentro del cuerpo y a través de la mente. Otros, seres disciplinados de una visión vasta y de propósitos más profundos - se convertirán en los mendigos sannyasin, los sabios, los maestros catalizadores, los filósofos pandit, todos trabajando como individuos juntos para mantener la enseñanza del sendero de iluminación yoga vivo y vibrante en el planeta Tierra por otros seis mil años. Recuerda que cuando el sello se ha rasgado y la luz blanca clara ha inundado la mente, ya no existe más una separación entre el interior y el exterior. Aún estados de conciencia no halagüeños pueden ser disueltos a través de meditación y buscando nuevamente la luz. El aspirante se puede dar cuenta de que teniendo una nueva libertad internamente y externamente, habrá una fuerte tendencia de la mente para reconstruir por sí misma un nuevo subconsciente congestionado reaccionando fuertemente a los acontecimientos durante las experiencias diarias. A pesar de que uno toma parte en el juego, habiéndolo visto ya como juego, existe una tendencia de la fases instintivas de la naturaleza de caer víctima de las reacciones acumulativas causadas por tomar parte en el juego.

De manera que una experiencia de luz interior no es una solución; uno o dos desbordes de luz blanca clara son simplemente la entrada a posibilidades trascendentales. El joven aspirante se debe convertir en el experimentador, no en alguien que ha experimentado y que se deleita en los patrones de memoria que ello originó. Aquí es donde la no muy buscada palabra disciplina entra tanto en la vida como en el vocabulario de este pimpollo que se está abriendo, lo que da cuenta de por qué razón los ashrams albergan a los estudiantes separados por períodos. Bajo disciplina, ellos se convierten en experimentadores, viendo diariamente frente a ellos en forma fragmentanda sus complicaciones mientras efectúan alguna tarea mundana y perfeccionando cada prueba y misión que su guru les impone. Se enseña el chela para disolver los patrones habituales de reacción, todas las tardes durante los estados contemplativos en la luz blanca clara. Las condiciones reaccionarias que inevitablemente tendrán lugar durante el día, él podrá aclararlas con amor actínico y comprensión de modo de que no se congestionen o condensen en su mente subconsciente, construyendo un nuevo conjunto de fuerzas congestionandas y confusas que lo impulsarían a estados exteriores de conciencia, haciendo que su visión de la luz blanca clara sea una experiencia en los patrones de memoria que va hacia el pasado.

El joven aspirante puede usar la técnica clásica elemental yoga de revisar la jornada completa al final del día en un período de concentración interno, manteniendo el flujo del pensamiento sólo en la experiencia del día presente, y no permitiendo entrar a pensamientos no relacionados, que pertenecen a otros días. Cuando una condición reaccionaria aparece, que no fue resuelta durante el día con amor y comprensión, puede ser disuelta cuando el aspirante se dirige hacia la luz interior, usualmente bajo el poder de un destello perceptivo de comprensión.

Sábado : Yendo hacia la Luz Interior

Miles de jóvenes aspirantes que han tenido destellos de luz interior, han evolucionado rápidamente. Con seguridad, éste ha sido su flujo evolutivo natural. Esta supra-sensibilizacíon de la completa estructura de la mente, intensificada tan repentinamente hacia dominios trascendentales hace que los estados materialistas descentralicen sus ataduras con su presente patrón de vida, sus intereses de aprendizaje y planes de futuro. Se hace necesario un trampolín. Un nuevo equilibrio se debe alcanzar en relación con el mundo materialista, ya que el cuerpo físico aún debe ser atendido para poder expandirse hacia el destino humano de nirvikalpa samadhi, la Realización del Ser más allá de los estados de la mente. Los visionarios iluminados, se vuelven hacia su interior para encontrar soluciones en la creación de nuevos modelos que traerán consigo nuevo conocimiento desde los dominios internos, para satisfacer en forma creativa las necesidades humanas, y para traer hacia las esferas externas, belleza y cultura que sólo se halla en los planos interiores - anunciando la Epoca de Oro del mañana y los seres iluminados del futuro, quienes, a través del uso de sus disciplinados tercer ojo y demás facultades, pueden mantenerse "dentro" de la luz blanca clara mientras trabajan con precisión y entusiasmo en un mundo obviamente ideal.

Si ellos en conciencia se van demasiado en materialismo, la voz interior puede ser erróneamente identificada como un maestro invisible, o como un Dios hablándole en su oído derecho, pero en la claridad de la luz blanca, él sabe que este es su mismo ser. Cuando se dá cuenta de que él es la fuerza que lo impulsa hacia adentro, el aspirante recibirá con bienvenida la disciplina, como una parte complicada de su gobierno interno, tan necesaria para ser luz blanca clara.

Es un grandioso mundo nuevo de la mente aquél al cual se entra cuando la primer luz blanca clara aparece, dando nacimiento a una nueva raza actínica, ocasionándole inmediatamente que se convierta en el padre de sus padres y antepasados. Cuando vive en un estado de mente expandido, no debe esperar que los que viven en conciencia materialística lo comprendan. En este nuevo sendero del

"solitario", la sabiduría debe ser invocada para que él puede mirar a través de los ojos de aquellos que están convencidos de que el mundo es real, y que ven y se relacionan con ese mundo limitado, tomando parte en el juego como si fuera real, manteniendo entonces la armonía tan necesaria para futuras revelaciones. El tratar de convencer a aquellos inmersos en materialismo, de las realidades interiores, sólo causa rompimiento de relaciones, ya que ello presenta una clara amenaza a la seguridad que ellos se han esforzado tanto en obtener.

Primeramente nos encontramos con la edad instintiva, de la valoración de la fuerza física y de destreza varonil, seguida por la edad intelectual, hechos reales por los hechos reales mismos, resultantes en el progreso de la ciencia. Ahora nos hallamos en la edad de los nuevos valores, de las nuevas leyes gobernantes, una edad actínica, con una nueva comprensión del mundo, de la mente, y más importante de todo, del Ser. Comprensión es prepararse para viajar, ya que es una edad de la mente, y en la mente, mucho más intensas que la velocidad de la luz, existen esferas de las cuales los visionarios están dispuestos a hablar solamente con aquellos que poseen el oído interior con el cual escuchar.

La mente del ser humano tiende ya sea hacia la luz o hacia la oscuridad, toma de conciencia expandida o valores materiales. Dependiendo de la condición mental auto-formada, el ser humano vive ya sea en la luz blanca clara de la conciencia elevada, o en la estructura de la conciencia externa, que refleja oscuridad en su visión interna.

Domingo : Trampolín a la Eternidad

Aquél que no se ha iniciado, puede preguntarse: "Cómo es estar en la luz blanca clara?". El joven aspirante le puede contestar, "Es tan simple como estar sentado en una habitación oscura, cerrar los ojos en profunda concentración y encontrar que la totalidad del interior de tu cráneo se hace luz". Al principio pude ser solamente un tenue brillo de claro de luna, un parpadeo pálido de diferentes colores, pero luego se hace tan brillante e intenso como el resplandor del sol del mediodía, luego, clara como un cristal y blanca. De qué manera la luz en el cráneo aparecerá inicialmente, depende de la composición de los estados mentales de los patrones reaccionarios.

Por supuesto, la luz blanca clara no es absoluta, ya que invariablemente luz implica la existencia de sombra. Las sombras que a veces hacen desvanecer nuestra luz interior son las funciones instintivas que mantienen el cuerpo físico intacto. Estas son representadas como atributos en la mente externa y en la personalidad humana.

Los apegos, por ejemplo, mantiene nuestras células unidas; es también el origen de mucho sufrimiento, ya que lo apegos con objetos materiales o personas, mantienen la toma de conciencia del ser humano exteriorizada, incapaz de expresarse a sí misma en completa libertad. El ser humano que se ve apresado en las fuerzas magnéticas, es propenso a sentir resentimiento. Incapaz de reconocer distintos temores a medida que estos tienen lugar, los almacena en un resentimiento consciente de todas las amenazas a las falsas seguridades que encontró en los apegos. Los resentimientos se arraigan profundamente en las capas externas de la mente, minando una gran parte de los intentos creativos de la persona. Las condiciones reaccionarias que el resentimiento es capaz de agitar, son subconscientes, y ensombrecen la claridad de percepción por períodos largos de tiempo.

Aquellos que resienten, son a menudo celosos, otra sombra o debilidad de carácter que proviene de sentimientos de inferioridad, una visión limitada del verdadero Ser de uno. Luego de que el primer desborde de luz blanca clara ha tenido lugar, los campos de fuerza de los apegos, los resentimientos y los celos se hacen añicos. Un mayor control de la mente, una conciencia expandida, es mantenida, la cual libera a la persona poco a poco de generar nunca más ataduras magnéticas que consumen su conciencia en estas sombras. Cuando la persona se permite programar su pensamiento externo y a su acción establecerse en condiciones estáticas no creativas, diversos tipos de presiones se acumulan, y la mente indisciplinada se manifiesta en la emoción de enojo, un estado de conciencia que ciega totalmente a la persona de la existencia de la luz interior.

El temor es otra de las sombras que hace que la persona sea incapaz de enfrentar un momento crítico, aún en la intimidad de su meditación profunda. Pero el temor es un proceso protector de la mente instintiva, permitiendo un lapso para evitar temporalmente lo que va a tener que ser encarado luego. El temor, siendo una fuerza intensa tanto de la mente como de la estructura del cuerpo, debe ser manejado positivamente, ya que si la persona actúa bajo la sombra del temor, hace que sus temores se manifiesten. Las sombras titilantes de la preocupación, que aparecen cuando se permite a la mente saltar irracionalmente de un sujeto a otro, nunca centralizándose en ninguno por suficiente tiempo como para completarlo, deben ser manejadas a través de la disciplina del fluir de la fuerza del pensamiento, ya que las preocupaciones producen una sombra más oscura - el temor. Cuando el temor es perturbado, produce enojo, enojo reprimido, resentimiento, produciendo una naturaleza celosa. Por eso es importante el juego constante de la luz blanca clara en contra de sus sombras.

Haciéndose consciente de la forma en que opera la mente aún en un pequeño grado, el joven aspirante a la luz, encuentra sencillo reducir las sombras en rayos de luz blanca clara.

9 – La flor de loto del corazón

Lunes : Emanaciones Desde el Interior

Visualiza dentro tuyo una flor de loto. Has visto alguna vez una flor de loto? Estoy seguro que has visto una. Ahora visualiza esta flor de loto centrada exactamente dentro de la parte central de tu pecho, exactamente dentro de tu corazón. Tú has leído en las escrituras hindúes que el Ser Divino habita en la flor de loto dentro del corazón. Pensemos al respecto. Todos sabemos lo que es el corazón y sabemos lo que sucede cuando el corazón se detiene. Trata de sentir y de ver mentalmente el corazón como una flor de loto exactamente dentro tuyo. Dentro del centro de esa flor de loto, trata de ver una pequeña luz. A esta luz la denominaremos una emanación de tu ser refulgente. Podemos también llamarle tu poder atómico, el poder que motiva, que impregna, que hace a la mente auto-luminosa. Ella habita exactamente adentro. El Ser Divino está más profundo que esto. La flor de loto está dentro del corazón, y el Ser Divino habita profundamente dentro de esta flor de loto de luz.

El área subconsciente de la mente consume muchas cosas distintas. Comienza ahora a pensar en todas las cosas que tú posees en tu casa y en todas tus posesiones personales. El área subconsciente de la mente está magnéticamente ligada a cada una de ellas. Ellas no solo existen en el mundo exterior, ellas también existen, muy vivas, dentro del área subconsciente de tu mente, junto con todas las ramificaciones conectadas a ellas. Cada objeto que tú posees tiene una historia asociada a él, que por supuesto tú recuerdas. Esa historia también reside en tu mente subconsciente y la llevas contigo todo el tiempo.

Es sencillo liberarse de las ataduras a las cosas materiales yendo hacia adentro, una vez que sabes cómo. La luz que emana de la flor de loto el corazón desconoce acerca de aquello que el área subconsciente de la mente consume, ya que el área total de la mente en la cual tomamos conciencia, es un compuesto de muchas cosas.

Martes : La Sutileza Dentro Tuyo

Todo aquél que funciona en una vida externa e interna, vive en un área de la mente un tanto distinta y consume, dentro de sus áreas consciente y subconsciente, mucho miles de conceptos. Ninguna persona es exactamente igual a otra en lo que respecta a esto. El Ser interior desconoce esto, ya que él existe de sí mismo. A donde sea que la toma de conciencia fluye, a través de la totalidad de la mente, el Ser es siempre el mismo. Cuando la toma de conciencia individual se vuelve hacia adentro, es posible contactar las radiaciones de luz dentro de la flor de loto del corazón; es posible entonces realizar totalmente Satchidananda. Es inútil pensar acerca del Ser, ya que él no existe en el área de la mente donde están los pensamientos. Si tú pensaras acerca de él, tomarías conciencia sólo de conceptos dentro de la mente, y esto te alejaría de él. Es también inútil realmente hablar sobre el Ser, en tus esfuerzos por realizarlo, ya que cuando lo haces, llevas de nuevo la toma de conciencia profundamente al área conceptual de la mente, que está muy alejada de tu Ser real refulgente.

El primer paso es tratar de sentir la sutileza dentro tuyo. La luz dentro de la flor de loto del corazón viene de algún lugar, no es cierto? Pensémoslo de esta manera. Cada vez que tú respiras, tú te acercas un poco más, te vuelves a tu interior un poco más y liberas un poquito de energía actínica que emana del ser refulgente que reside dentro de tu corazón. Esta energía se llama vida. Nosotros decimos "Esta es mi vida." Si tú paras de respirar, la vida en tu cuerpo cesa. Debemos usar fuerza de voluntad para controlar la respiración. Cuando controlamos la respiración, comenzamos a tener un inmenso control, y la toma de conciencia se separa de aquello de lo cual se halla tomando conciencia. Esto significa que estamos concientemente concientes de lo que estamos tomando conciencia, que tomamos conciencia. Nosotros controlamos nuestra toma de conciencia individual más de lo que nos damos cuenta, cuando practicamos la regulación y el control de la respiración. Por ejemplo, cuando respiramos, pranayama, inhalamos a la cuenta de nueve, mantenemos la respiración a la cuenta de uno, exhalamos a la cuenta de nueve, y mantenemos la respiración a la cuenta de uno, encontramos que nos hacemos más alertas, más vitales. Nuestra toma de conciencia es más sutil y refinada.

Miércoles : La Evolución de la Toma de Conciencia

La emanación de luz que brota de la flor de loto del corazón está siempre allí, independiente de lo que hagamos. Tú puedes no darte cuenta de su existencia, pero ella existe. Puede ser que no te interese darte cuenta de ello, pero de todas maneras existe. Cuando el ser humano no desea buscar al Ser Divino, es simplemente debido a que su toma de atención está ocupada en otras áreas de la mente, interesada en deseos, y está en camino a satisfacerlos. La satisfacción de los deseos causa condiciones reaccionarias dentro de la mente subconsciente misma y opaca la visión. Esto causa lo que se conoce como oscurecimiento de la mente. Cuando la persona quiere y desea encontrar a su verdadero Ser, sus deseos externos se alínean con preceptos básicos religiosos de vida, y entonces se halla en el sendero. Ella es capaz de darse cuenta de la esencia de cada deseo en el sendero de la iluminación y es capaz de sentir la Realidad dentro de ella.

Una hermosa práctica es tratar de sentarse calmadamente, visualizando dentro de la flor de loto adentro del corazón, una luz, una luz intensa que emana claramente, una luz que está siempre allí. La luz está irradiando a una vibración más elevada que ninguna de las que estamos acostumbrados a ver. Digamos por ejemplo que si tú tuvieras esta luz en tus manos, y pudieras usarla en el mundo exterior, cada forma a la cual iluminas con ella, desaparecería bajo la vibración de la luz misma. Eso es tan poderoso como la luz refulgente que emana del Ser, el estado de Siva, que tú verás dentro de la flor de loto de tu corazón. La mente o conciencia está formada con vibraciones más y menos intensas, todas interrelacionándose. Cuando estamos contentos y felices, estamos tomando conciencia de los estados refinados de conciencia. Pero cuando no estamos contentos y felices, estamos viviendo en las áreas más oscuras de conciencia. Todos hemos vivido en el área más burda de la conciencia y en las áreas felices y alegres de la conciencia. Esta es la evolución de la toma de conciencia individual de la persona.

Jueves : El Péndulo de la Emoción

La persona, la toma de conciencia, busca felicidad, y cuando halla felicidad, frecuentemente encuentra fallas en ella, y entonces toma conciencia de áreas infelices de la mente. Esto le da el poder de buscar felicidad de nuevo. La persona encuentra fallas en la felicidad y empieza a buscar algo mejor. En la búsqueda de algo mejor, se hace egoísta, ambicioso, infeliz, y finalmente alcanza aquello que pensaba que lo haría feliz. Y encuentra que no lo hace feliz, y esto lo hace de nuevo infeliz, y continúa por la vida de esta manera. Ese es el ciclo de la toma de conciencia viajando a través de las áreas instintivas-intelectuales de la mente. Por lo tanto, cuando estás triste, no te sientas infeliz por ello! Y cuando estás alegre, sabe que el péndulo de la toma de conciencia va a oscilar eventualmente al lado contrario. Este es el ciclo normal y natural de la toma de conciencia.

Cuando estás triste y te sientes infeliz porque estás triste, y te sientes bastante enfermo, siéntate y respira profundamente. Trata de controlar tu toma de conciencia individual y toma conciencia de un área de la mente que está siempre feliz y optimista. Sé dulce con tu toma de conciencia. Date cuenta de que tú no eres el área triste de tu mente de la cual estás tomando conciencia. Cualquiera que sea la causa de tu tristeza, no importa realmente, pues el resplandor poderoso dentro de la flor de loto del corazón no conoce nada de este área infeliz de la mente. Tú te sorprenderás de cuán rápido tu toma de conciencia se irá del área infeliz de la mente, aparentemente rejuveneciéndose y se hará alegre de nuevo, al simple pensamiento del Ser Divino dentro de la flor de loto de tu corazón.

Viernes : Los Ciclos de la Experiencia

Hay muchas cosas en la vida que se ocupan de mantenernos alejados de nuestro verdadero ser. Estos son los ciclos de la vida. Nosotros debemos estar atentos y tener cuidado con estos recurrentes ciclos en nuestra vida. Estas ocurrencias de alegría y dolor que nuestra toma de conciencia experimenta, a veces cada día, a veces cada semana, a veces cada mes, dependen totalmente del positivo control que tenemos de la toma de conciencia. Pero también hay grandiosas experiencias que tienen ciclos más largos - quizás un ciclo de tres años, un ciclo de cinco años, un ciclo de diez años o un ciclo de quince años.

El área subconsciente de la mente es algo como la vaca sagrada de la India. Revive aquello que ha ingerido. La vaca ingiere pasto, lo mastica, y luego masticará su comida una y otra vez a un tiempo posterior. El área subconsciente de la mente hace lo mismo. Tú te encontrarás tomando conciencia de estar reviviendo tu vida, o volviendo al mismo ciclo del mismo patrón de vida que experimentaste hace muchos años. Naturalmente, debes tratar de evitar esto. Considera acerca de lo que estás haciendo ahora, cómo te hallas viviendo, y luego vuelve hacia atrás y encuentra dentro de ti mismo cómo eso se compara con un tiempo anterior en tu vida donde te hallabas viviendo más o menos de la misma manera; tú sabrás en qué área de la mente vas a tomar conciencia próximamente.

Si algo bueno te sucedió luego de una serie de eventos en el pasado, puedes esperar que algo bueno te suceda de nuevo. Si algo te sucedió que no era tan bueno ni placentero como te hubiera gustado, entonces tú puedes saber que tomarás conciencia en este área de la mente en el futuro. Esto lo puedes evitar. Tú tienes el poder de controlar tu causa y efecto.

Sábado : El Diamante de Luz

Cómo se pueden evitar los estados de mente infelices? Haciendo fluir la toma de conciencia hacia el resplandor, hacia la luz que emana del refulgente ser dentro de la flor de loto del corazón. Toma de conciencia directa a través de respiración conrolada. Recordando este principio básico, dite a ti mismo de que está allí, y pronto empezarás a sentirlo. En realidad tú harás que dentro de ti crezca una fuerza nerviosa sutil que llevará a la toma de conciencia hacia tu ser interior, de modo de que tu puedas sentir concientemente el Ser Divino, tu estado de Siva, y lo que ella emana, que existe incluso ahora dentro tuyo. De esta manera tú puedes experimentar dicha verdadera, verdadera felicidad - felicidad de dicha que no se mueve en ciclos ni se desvanece.

Un instante de contacto con tu ser interior que reside dentro de la flor de loto del corazón, que está siempre allí - un instante mejorará la situación total para ti en el área externa de la mente. Te dará una clara comprensión sobre cómo debes vivir tu vida, cómo debes enfrentar tus circunstancias, cómo evitar aquello con lo que no quieres verte involucrado a medida que los ciclos de tu vida se comienzan a repetir.

Esta emanación luminosa es como un diamante lleno de luz. Piensa acerca de ello de esa manera. Este diamante que habita dentro de la flor de loto de tu corazón, está lleno de luz. Trata de visualizar esto en forma clara y precisa a medida que lees. Visualizar las cosas internas es lo mismo que abrir una puerta interna para que la toma de conciencia fluya a través a fin de ganar la experiencia que ya se encuentra allí. La visualización ayuda a hacer localizar la toma de conciencia y a mantener la toma de conciencia concentrada en una cierta área de la mente y suavemente moverla hacia otra. Con este diamante brillante constantemente adentro de tu cuerpo, cómo podrías tomar conciencia de un área infeliz de la mente? Cómo podrías hacerte egoísta? Cómo podrías tener resentimiento? Cómo podría ser posible para ti que te desagrade el prójimo? Este diamante dentro de la flor de loto del corazón está adentro de otros también.

Domingo : Esfuerzo Ardiente en el Sendero

Cómo vamos a hacer para dominar la toma de conciencia de manera que no sienta aquello de lo cual está tomando conciencia? Debemos jalar la toma de conciencia hacia adentro, hacia las áreas más refinadas de la mente. Esto se llama ir hacia dentro de ti mismo. Tú debes adquirir suficiente compostura, suficiente control sobre la toma de conciencia de modo de que en treinta segundos puedas ir adentro tuyo y en cierta forma encenderte ya que tomas un poco de conciencia de la existencia de la luz interna. Por supuesto que si estamos presionados por deseos que entran en conflicto con principios religiosos básicos, será difícil tomar conciencia y hasta pensar acerca de la luz interior. Es fácil sin embargo, encontrar la oscuridad de la mente.

Pero si los deseos fluyen de acuerdo con los apropiados patrones básicos de acción y reacción de la vida, y uno se halla viviendo al nivel que uno sabe debe estar viviendo, y permite a la toma de conciencia fluir a través de zonas enfermas de la mente, la persona empieza a sentir dolor profundamente. Esto es lo que se llama dolor de conciencia, porque la luz fluye a través de la conciencia también y hace a la conciencia auto-luminosa para nosotros. No podemos ver la luz, pero la sentimos. Y cuando la toma de conciencia fluye en la conciencia de dicha y paz, no sentirás más dolor en tu interior. El sistema nervioso se llenará de una nueva energía, energía actínica radiante desde la luz de la flor de loto dentro del corazón. Entonces tú estarás feliz y contento hasta que la toma de conciencia deambule nuevamente y nos traiga otras tentaciones emocionales o de deseo. Luego sentirás dolor de nuevo. Esto es lo que significa la afirmación "esfuerzo constante en el sendero" - mantenerse mentalmente sano de modo que la conciencia no duela.

El Ser Divino está dentro tuyo. La luz que emana de tu ser refulgente está dentro tuyo, dentro de la flor de loto de tu corazón. El Ser Divino es. Simplemente es. Nosotros no tenemos que despertar la luz dentro de la flor de loto del corazón, ya que siempre está allí, siempre ha estado y siempre estará. Simplemente debemos tomar conciencia de ella. Luego ve hacia adentro y hacia adentro y hacia adentro hasta que la toma de conciencia tomando conciencia sólo de sí misma se disuelve, y sé el Ser. Sé Aquello.

10 – De la oscuridad a la luz

Lunes : La Luz del Entendimiento

La gente habla sobre la "luz del entendimiento." Antes de que la brillante luz de la percepción espiritual sea experimentada, la luz del entendimiento debe ser establecida como cimiento de entrenamiento y apreciación filosófica - aprendiendo a comprender la vida por ejemplo, a través de la acción en vez de la reacción. La mente purificada, integrada, tan perfeccionada en su propio entendimiento, vive en unión íntima con el resplandor del alma, de modo que la luz se hace la experiencia constante de la mente. Es esto a lo que el estudiante yoga aspira. Viviendo en la luz, todo aquello que precedentemente estaba oculto, se manifiesta. Respuestas a preguntas que te has hecho por muchos años, se manifiestan instantáneamente a la luz de la superconsciencia. Pero la mente tiene una forma, en su naturaleza instintiva, intelectual, de echar sombras sobre el brillo natural de la luz interior. La duda es el producto derivado de la incapacidad del intelecto de confrontar la luz. Cuando una persona depende de la memoria o de la razón para respuestas con sentido, la mente se descompone en duda. Solamente cuando la más elevada elucidación de la intuición es buscada, la duda puede ser disipada.

Cuando la mente instintiva se eleva hacia la luz, la persona es suficientemente fuerte para ser amable cuando podría haberse enojado. Genera suficiente poder espiritual para ser generosa cuando podría haber reaccionado egoístamente. Períodos de meditación disciplinados cultivan una naturaleza magnánima y benévola. Este ser se halla naturalmente en la luz de la conciencia suprema. Su mayor fortaleza es la humildad, un amortiguador para las experiencias malas de la vida. La humildad hace a uno inmune al resentimiento y ubica todo en proporción y equilibrio dentro de la mente. Una persona que carece de humildad no da la apariencia de tener raíces firmes ni aplomo en sí mismo. En el otro extremo, la persona arrogante que vive en las sombras de la mente, presenta una lastimosa imagen de inseguridad a incompletitud.

El buscar a Dios en las profundidades del ser de uno, a través del control de la mente, del control de los pensamientos, de los sentimientos y emociones, da nacimiento a las cualidades más elevadas del carácter. Esta transformación comienza a efectuarse a medida que la luz del alma se hace más evidente en la mente.

El sendero espiritual es un constante ir hacia adentro, conduciendo la luz de la superconsciencia a los rincones y huecos oscuros de la mente. "Aquello que está oculto será revelado" y así sucede en este sendero a medida que la persona revela su Ser a sí mismo.. Cuando te sientas a meditar en una habitación oscura, practica el dirigir tu

conciencia hacia adentro, hacia el centro de tu cerebro. Si tú eres capaz de percibir luz adentro de tu cuerpo, tú te estás en el sendero de la inmortalidad. Pero si domina la oscuridad, trabaja aplicadamente cada día en borrar el resentimiento, los celos, los miedos, las preocupaciones y las dudas de tu carácter. Luego tu podrás sentarte en una habitación oscura y ser un ser de luz.

La próxima vez que te halles en un estado mundano - celoso, enojado o sintiendo lástima de ti mismo - siéntate y busca la luz. Si no la puedes hallar, visualiza una bombilla de luz dentro de tu cabeza o una linterna en el tope de tu cabeza iluminando hacia abajo. Enciende y apaga esa luz mentalmente, y cuando esa linterna no se apaga, aún cuando tú la has apagado mentalmente, entonces tú comprendes que tienes la luz interior. Tú verás a la toma de conciencia irse de las zonas oscuras de la mente. Es una sensación hermosa y es una práctica básica de la vida contemplativa de vivir dos tercios dentro de uno mismo y un tercio en el mundo exterior. Frecuentemente me preguntan: "Veo yo realmente luz, o simplemente pienso que estoy viendo luz" Yo respondo, "Si te hallas en una habitación oscura, verías luz dentro tuyo exactamente como la verías en el exterior si la luz de la habitación estuviera encendida o como si estuvieras en plena luz de día. Esto es debido a que estás viendo con tu ojo interior, tu tercer ojo, que en realidad usas continuamente. Tú usas tu tercer ojo por ejemplo, cuando estudias tu mente subconsciente y ves los recuerdos de tu pasado. La luz alrededor de los recuerdos es tu luz interior. Si ella no estuviera allí, tú no podrías ver tus recuerdos. Quita las imágenes mentales, y solamente la luz estará frente a ti. Tú aprenderás a usar concientemente el ojo interno para ver, a medida que evolucionas espiritualmente. De repente, un día, te darás cuenta de que estás viendo luz con tu tercer ojo, al mismo tiempo que ves cosas físicas con tus dos ojos físicos.

La luz interior es tan hermosa. Es firme como un plasma. A veces es fibrosa y llena de energía. Y al mismo tiempo es calma y llena de colores. Tú empiezas a ver color, y en esos dominios tú puedes escuchar el color al mismo tiempo que ves el color. Puedes escuchar sonido y ver el color al mismo tiempo, y tienes la facultad de activar o desactivar la audición, ya que tú escuchas con un oído interior. Esto por supuesto, es muy útil en la vida diaria. Cuando escuchas a alguien hablar, tú comienzas a comprender exactamente lo que quieren decir porque estás escuchando a través de tu oído interior. Cuando miras a alguien, sabes exactamente dónde se halla en conciencia ya que tú lo estas mirando con tu ojo interior.

Martes : Desilusión, Desaliento

Otra respuesta instintiva al flujo y reflujo de la fuerza de vida es la desilusión, que intensificada se convierte en desaliento, depresión y desesperación. Estos tres estados negativos son obstáculos para todos los intentos humanos, y especialmente para aquél en la búsqueda espiritual, quien debe aprender temprano a regular, controlar y equilibrar tan bien los altibajos emocionales de modo de nunca experimentar desaliento, que es nada más que un desbalance de fuerza. La vida pone aprueba una y otra vez nuestra madurez emocional. Que pasemos o que fallemos esas pruebas depende enteramente de nosotros. En el sendero Saivita, el satguru es el que impone las pruebas para moldear y fortalecer el carácter del adepto. Para lograr metas espirituales, se requiere una gran fortaleza de carácter, una valentía y autocontrol enormes, y todo aquél que carezca de esa fortaleza y resistencia, dejará de avanzar mucho antes de que la realización completa se haya obtenido.

Por esto es que para hacer surgir estas fuerzas naturales, el guru ofrecerá desafíos. El sabe que todos nosotros fallamos una y otra vez en rendir como debemos, y que reaccionamos ya sea positivamente mediante ratificación o negativamente mediante desaliento. A medida que las pruebas de la vida se presentan, el satguru observará una y otra vez la respuesta del aspirante, hasta que su cuerpo emocional se hace suficientemente fuerte para combatir la reacción negativa de aquello que parece ser una derrota, y posteriormente absorber dentro de sí mismo toda reacción a la desilusión, que es la madre del desaliento.

Son las reacciones a las circunstancias de todos los días lo que da indicio del logro realizado y no el simple conocimiento memorizado acerca del sendero. Cuando el aspirante es capaz de encarar situaciones corrientes y responder a ellas sin esfuerzo con la sabiduría que nace del desapego, eso indica que su progreso es genuino. Cuando el aspirante es capaz de encarar situaciones que llevarían a gente común a estados de desilusión o desaliento y cuando su carácter emocional indica dominio sobre estos estados más bajos de conciencia, el se halla bien encaminado a completar la evolución natural de los vehículos instintivos - cuerpo, emociones e intelecto.

Para obtener estabilidad emocional, se debe cultivar el reconocimiento de esas áreas vulnerables. Es absolutamente natural hallar circunstancias que son fuentes potenciales de desilusión. El simple reconocerlas y admitirlas son la mitad de los ajustes necesarios. A medida que un grupo de condiciones se resuelve, otro grupo con vibraciones más intensas, surge naturalmente, para ser dominado. Cuando la desilusión ha sido controlada, el aspirante encara a continuación tendencias al desaliento, luego a la depresión y finalmente a la desesperación, ya que todas ellas se encuentran

ligadas en la naturaleza instintiva de la raza humana. Una vez que el aspirante reconoce estos estados como pertenecientes a todos los humanos y deja de identificarlos como tendencias personales, él puede conocer su origen y convertirlos. De esta forma la naturaleza emocional madura bajo la guía amorosa del maestro espiritual.

Miércoles : Madurez Emocional

Qué es la madurez emocional? Ciertamente esta no debe equipararse a la edad física. Conozco gente que ha superado la mitad de la vida y aún no se hallan emocionalmente maduros. Aún cuando el cuerpo físico está totalmente maduro, el intelecto, al igual que la unidad emocional, pueden permanecer infantiles e inestables. La mente se ha educado al grado "n", y sin embargo ese estudiante se mantiene vulnerable a la depresión y al desaliento. El primer paso hacia el dominio emocional es reconocer, acoplado con admitir que en algunas áreas no somos prefectos aún. Solamente admitiendo abiertamente podemos abocarnos nosotros mismos al sadhana que va a equilibrar y a suavizar las fuerzas permitiéndonos avanzar dentro de nosotros mismos para asegurarnos dentro de nosotros mismos. Un hombre o una mujer emocionalmente madura, tiene total seguridad interior, y está preparado para empezar a rozar los dominios grandiosos del ser espiritual.

Progresamos muy poco cuando nos esforzamos por conquistar estos instintos más bajos con buen humor. Sin embargo, es posible avanzar en grandes zancadas cuando nos sentimos miserables y trabajamos con nosotros mismos en reemplazar nuestra miseria con alegría y comprensión. Por lo tanto si en algún momento estás desilusionado o desalentado, considéralo una bendición ya que tú tienes la oportunidad de conquistar la naturaleza instintiva y realmente estabilizarte dinámicamente en el sendero espiritual. A menudo estamos desilusionados no sólo con nosotros mismos y nuestras circunstancias, sino también con otras personas. Podemos supervisar esta y otras respuestas instintivas como ser crítica o celos, observando a cada uno y diciéndonos "Tú me agradas. Te bendigo." No podemos estar desalentados o estar desilusionados o estar celosos cuando miramos a nuestro prójimo a los ojos y decimos, al mismo tiempo que sentimos y creemos con cada átomo de nuestro ser "Tú me agradas. Te bendigo." Imposible! El amor supera todas las barreras instintivas entre las personas.

Puede haber cierta gente o cierta persona a la cual tú puedes decir "Tú me agradas", pero por la cual se hace difícil en tu corazón creerlo. Si tú miras más profundamente en su interior, tu puedes hallar que son emocionalmente inmaduros, un cuerpo emocional de 12 años de edad en un cuerpo físico de 35 años de edad. Vas a tener aversión a una persona por eso? Por supuesto que no. Tú la vas a comprender. Yo he visto gente con cuerpos de 22 años de edad con la sabiduría de una persona de 80 años de edad y la estabilidad emocional de una persona de 40 años de edad. He visto gente andando en cuerpos de 60 años de edad con un cuerpo emocional de 12 años de edad. Aprendiendo a comprender nosotros dejamos de ser una personalidad que se apoya en nuestro prójimo y que se desilusiona cuando el nos falla. No debemos apoyarnos en nadie que no sea nosotros mismos, nuestra propia espina dorsal, y no debemos

ser las víctimas reaccionarias de los altibajos del mundo que nos rodea o de la gente que nos rodea. Entonces ganaremos nuestra liberarnos de las fuerzas instintivas en las que nacimos y obtendremos suficiente madurez emocional para amar y bendecir al mundo sin importar cuales sean las circunstancias.

Jueves : Comprendiendo a las Otras Personas

El amor es la fuente de comprensión. Tú sabes intelectualmente que dentro tuyo reside el potencial, expresado o no, de todas las emociones, pensamientos y acciones humanas. Sin embargo, sin duda tú has conocido u observado ocasionalmente a gente cuya vida y acciones te resultan repulsivas o inaceptables. La carencia de amor ha creado un vacío de comprensión. Para la persona que medita, no puede haber ningún ser humano cuyas acciones, hábitos, opiniones o conducta yazca más allá de tu habilidad de amar y comprender.

Intenta esto. Esta semana observa a toda aquella persona que encuentras, y siente, desde la punta de tus dedos de la mano hasta tus dedos de los pies, amor brotando de tu fuente más profunda e irradiando hacia afuera a través de todas las células de tu cuerpo y especialmente a través de tu rostro. Dite a ti mismo, "Tu me agradas" - y realmente siéntelo. Hay muchos de miles de cosas que la mayoría de la gente no comprende desde sus estados confusos de conciencia y por lo tanto actúan de manera inapropiada debido a la ignorancia de karmas pasados. Deberá esta ignorancia confundirte a ti? Deberá esto nublar tu comprensión? Ciertamente no! Nosotros no amamos a la flor y odiamos las raíces embarradas de las cuales creció, y no podemos odiar a las raíces instintivas de la humanidad.

Con comprensión, algo grandioso sucede - tu vida se nivela, se hace equilibrada y sublime. Los altibajos dentro de ti mismo se nivelan y te encuentras que eres el mismo en cualquier circunstancia, te hallas suficientemente grande para sobreponerte y suficientemente pequeño para comprender. Entonces puedes realmente comenzar a hacer algo. Qué pasa cuando los altibajos son permitidos? Tu pobre sistema nervioso es tensionado terriblemente en un estado constante de frenesí e incertidumbre. Todas tus energías son dedicadas para lidiar contigo mismo, y queda muy poca para llevar a cabo proyectos creativos y productivos. A medida que tu vida se nivela con el uso del gran poder de la comprensión, el ser emocional tuyo se cura y se hace fuerte. Tu sistema nervioso, créase o no, crece, y crece fuerte si tú lo alimentas correctamente manejando tu mente. La comprensión es el mejor alimento para el cuerpo emocional.

Tú debes tener una base para comprender a tu prójimo, y una muy buena base es: "Lo percibo con mis dos ojos físicos. El aparenta tener 40 años de edad, pero yo intuyo que él es emocionalmente un poco más joven y mentalmente alrededor de 60 años de edad - una persona docta. Yo sé que él es un ser de toma de conciencia pura, yendo a través de experiencias que necesita elaborar más. Por lo tanto lo comprenderé en esta perspectiva y seré indulgente de acuerdo a ello." Esto no es algo sobre lo cual pensar y apreciar filosóficamente. Debe convertirse en parte tuya tanto como lo son tus manos y tus pies. Es un proceso fácil si lo aplicamos, y un proceso difícil si ignoramos su práctica.

Comprender, amar y ser indulgente - estas son las virtudes del alma que ha despertado a través de sadhana, una vez que los altibajos emocionales y las barreras de las influencias instintivas del temor, los celos, el enojo, el engaño y la decepción son conquistadas. Si tú eres creativo, comenzarás realmente a crear. Si tú eres un místico, tendrás más profunda y más satisfactoria comprensión en tus meditaciones diarias. Todos los misterios de la vida serán revelados a tu visión interna una vez que la mente instintiva es dominada en tu vida.

Viernes : Afrontándote a Ti Mismo

Aquí llegamos a un estado muy importante de la evolución espiritual, y este es el afrontarte a ti mismo. Tener la valentía de admitir cuando estás acertado y la valentía de admitir cuando estás equivocado. Tener la inteligencia de saber que estos son estados de la mente a través de los cuales tu toma de conciencia está pasando y que ellos no tienen nada que ver contigo, ya que tú eres espíritu puro. La fuerza de vide dentro tuyo es puro espíritu. No tiene nada que ver con la confusión de la mente. Y tú tienes la inteligencia de saber que a través del manejo apropiado de tu mente, tú controlas tu propia mente.

Por ejemplo, tú puedes enfrentarte a ti mismo y decir, "Muy bien, yo me equivoqué. Me enojé, y por aproximadamente tres días antes de enojarme, yo estaba como buscando, como creando la situación y antagonizando la situación para conducirme a ese estado. Ahora quizás yo no sepa por qué lo hice. Quizás porque las cosas estaban muy calmadas y yo estaba aburrido. Entonces pensé en crear el trastorno. Por supuesto yo no sabía que que iba a crear tal trastorno y reaccionar y sentirme tan mal, pero al menos fue un cambio. Las cosas estaban muy calmadas y tranquilas, y la persona con la que me enojé estaba tan feliz." Cuando tú comienzas a enfrentar tu mente así, tú descubres cómo creas cada situación, ya sea que lo sepas o no.

Mentalmente, mira a los varios estados de la mente por los cuales has pasado. Es como hacer un viaje en tu automóvil. Cada ciudad y cada estado tiene su personalidad y sus experiencias. Y sin embargo, ese Tú es siempre el mismo – el Tú que vive un poquito detrás de la mente consciente en la que tú habitas cada día.

Tú tendrás este poder si tú dedicas cada Viernes o cada Lunes como día sagrado. Trabaja simplemente por el hecho de trabajar si debes hacerlo los Viernes o los Lunes, dedicando los frutos de tu labor a aquello elevado dentro de ti. Reza durante el Viernes o el Lunes y dedica los frutos de tus oraciones a aquello elevado dentro de ti. Canta durante el Viernes o el Lunes y dedica tu canción al espíritu dentro tuyo que te dio el poder de abrir la boca en primer lugar, y

encontrarás que tu conciencia se expande. Tú serás capaz de resolver tus problemas desde tu conciencia expandida, a lo largo de la semana, intuitivamente. Eso es a lo que te lleva la conciencia expandida, tu mente intuitiva, tu mente superconsciente intuitiva., que está más cerca tuyo de lo que tú piensas. Las únicas barreras son la confusión del subconsciente y el estado de mente que continúa esa confusión, cuando no se obedecen principios espirituales

Sábado : El Descanso Yoga

El descanso yoga es una interrupción en el tiempo en la cual uno puede penetrar la eternidad del momento. Se practica de esta manera. Si tú te encuentras nervioso, trastornado, confundido, sin energía, acuéstate en una superficie plana y dura, no en una cama ni en un sofá, ya que ellos no ofrecen a tu espina dorsal el soporte apropiado. Estírate, preferentemente en el piso, respira profundamente y ordénale a tu cuerpo y a tu mente que se relajen, que se distiendan, que dejen ir todos los pensamientos y tensiones del momento. No te molestes en tratar de poner tu mente en blanco, sino simplemente visualízate a ti mismo flotando, relajado en una nube que flota en el espacio, como si estuviera más allá de todos los problemas y las tensiones de la Tierra. Tus ojos están cerrados, tus manos están relajadas a tu lado, y a medida que inspiras, eleva suavemente los músculos del estómago de modo que la parte baja de los pulmones se llene de aire antes de que lo haga la parte superior del pecho. Visualiza una poderosa luz inundando tu plexo solar a medida que inspiras, cargando las baterías del sistema nervioso, llenando tu cuerpo y tu mente de energía y de voluntad positiva. A medida que exhalas, siente esta energía de luz difundirse en todas las partes de tu cuerpo, filtrándose hacia abajo a través de tus piernas, a través de tus brazos, hacia afuera a través de tus dedos, hacia arriba a través del tope de tu cabeza. A medida que esta luz fluye, y llena tu cuerpo cuando exhalas, expulsa a su paso todas las molestias y las tensiones del día. Después de unos pocos minutos, tu respiración habrá obtenido un ritmo profundo. Tú sentirás la fuerza de vida acumulándose dentro tuyo y te sentirás regenerado a través de la elevación de la fuerza espiritual dentro de tu propio cuerpo. Con la ráfaga de nueva energía, sentirás que la inspiración vuelve a tu mente, ya que a medida que el cuerpo se relaja, la mente también se relaja. Si te hallas particularmente tenso antes de comenzar el descanso yoga, tus músculos se pueden llegar a relajar rápidamente, y algunas veces pueden sacudirse o contraerse en un tic a medida que el sistema nervioso se desenmaraña. Cuando pasaron cinco minutos en posición boca abajo, con tu mente simplemente atendiendo el ritmo de tu respiración y la visualización de tu cuerpo flotando en una nube - llenándote de luz a medida que inspiras y distribuyendo la luz por el cuerpo a medida que exhalas - puedes llegar a sentir la ráfaga de energía inundándote como si una manguera hubiera sido abierta en algún lugar. El descanso yoga da perspectiva en el medio de un día muy atareado, cuando tu mente tiende a tensionarse reduciéndose por detalles.

Domingo : Encontrando Tiempo para un Descanso

La gente que vive bajo tensión todo el tiempo, son como máquinas. Son el producto del mundo material. Únicamente cuando ellos liberan esas tensiones pueden volverse nuevamente creativos, productos del alma. En un estado relajado, se encuentra la felicidad, y las cualidades del alma se destacan. La gente egoísta, ambiciosa, es tensa, preocupada y a menudo inhibida. La tensión alimenta el pensamiento negativo. La relajación da nacimiento a creaciones positivas. Si tú posees poco o ningún control sobre tu mente, te será difícil encontrar siquiera cinco minutos durante el día en los cuales ubicar tu cuerpo boca abajo. Vigila entonces la tendencia de tu mente de volver a vivir y recrear las circunstancias que ocupaban tu mente antes de que comenzaras tu descanso yoga. Si vas a revivir los detalles de tu día durante tu descanso yoga, ni tu cuerpo ni tu mente se relajarán suficientemente para permitir la ráfaga de energía espiritual que deberías tener. Y si tú no puedes tomar ni siquiera cinco minutos de tu día para disfrutar la relajación de un descanso yoga, si estás tan tenso y ocupado, tú puedes hallarte en camino a una enfermedad de algún tipo. te puede llegar un desorden nervioso a medida que pasan los años, ya que las fuerzas físicas no pueden soportar tanta tensión.

El mejor momento de tomar un descanso yoga es cuando sientes que no tienes nada de tiempo. Si tu mundo fuera a desaparecer repentinamente a tu alrededor, dejándote sólo con nadie en quien apoyarte, sin finanzas, sin familia, sin amigos, de dónde provendría tu poder? Tú deberías en ese momento re-experimentar que sentiste inundándote cuando yacías concentrado y relajado en el piso. Ese poder refulgente y rejuvenecedor es el Ser, el verdadero Tú, fluyendo a través de "tu" mente y de "tu" cuerpo.

La liberación de tensiones mundanas se logra solamente en el grado en que la gente es capaz de controlar las fuerzas de su propia mente. En este control, la gente puede apoyarse en el poder de su propia seguridad interior, que se encuentra en la eternidad del momento. En ese momento, tu fortaleza interior es encontrada. Por lo tanto, toma tu descanso yoga hasta cuando te sientes un poco cansado físicamente, un poco nervioso, un poco angustiado. Ese es el momento, no cuando tú tienes tiempo.

11 – El poder de la afirmación

Lunes : La Afirmación es un Poder

El poder de la afirmación cambia y remoldea la sustancia similar a masilla que constituye las áreas subconscientes de la mente. Por años hemos repetido dichos y declaraciones, les hemos atribuido significado en nuestros pensamientos y a través de escucharnos a nosotros mismos decirlas. Esto ha ayudado a formar nuestra vida de la manera en que la conocemos hoy día, ya que el subconsciente pone de manifiesto las impresiones que nosotros ponemos en él. Por consiguiente, para cambiar el patrón del subconsciente e incrementar su velocidad de rotación, debemos remoldear sus fuerzas magnéticas con nuevas ideas y nuevos conceptos. Esto se puede hacer a través del poder de la afirmación.

La afirmación, cuando ésta se usa por razones espirituales con sabiduría, es un poder, y debe ser comprendida a través de la meditación. Antes de comenzar a trabajar con una afirmación, debemos comprender completamente desde nuestro interior lo que estamos haciendo, asegurándonos de que cuando nuestro subconsciente ha sido remoldeado, podemos tomar las responsabilidades adicionales, las nuevas aventuras y desafíos que se manifestarán como resultado del separarse de un campo de fuerza y de entrar en otro. Solamente cuando nosotros encaramos y aceptamos por completo los nuevos efectos de nuestros esfuerzos, deberemos proceder con una afirmación. Primero debemos comprender la naturaleza de este poder.

Una afirmación es una serie de palabras positivas que se repiten una y otra vez en conjunción con un concepto visual. Tal declaración puede ser repetida mentalmente o, preferentemente, oralmente. Las palabras en sí mismas, sin una comprensión en imágenes, resultan en una afirmación muy pobre. Para elegir la afirmación que más se ajuste a nuestras necesidades, primero debemos darnos cuenta de aquello que no queremos y luego debemos tomar los pasos necesarios para cambiarlo, de la misma manera en que discriminaríamos al dar o desprendernos de nuestras posesiones para comprar otras nuevas. Ya sea que uno esté tratando con el hogar y posesiones, pensamientos y conceptos, inhibiciones creadas por uno mismo, o bloqueos y barreras del subconsciente, el principio es básicamente el mismo. Si uno siente, "Yo no puedo", uno no puede. Si la persona está siempre criticándose a sí misma y lamentándose acerca de lo que no puede hacer, entonces debe revertir su patrón y cambiar el flujo de la fuerza magnética mental, avivar su intensidad diciendo oralmente y sintiendo a través de todos los poros de tu cuerpo, "Yo puedo, yo lo haré. Yo soy capaz de llevar a cabo lo que planeo."

Martes : Reprogramando Viejos Patrones

Al aplicar este tantra, comienza repitiendo la afirmación cincuenta o cien veces en el día. Vigilando tus reacciones, tú puedes llegar a encontrar que tu subconsciente no aceptará estas tres declaraciones, " Yo puedo, yo lo haré. Yo soy capaz." Puede ser que tengas aún sentimientos de "Yo no puedo, yo no lo haré. Yo no soy capaz." Esto da comienzo a un período por el cual hay que vivir donde las fuerzas magnéticas de la mente luchan una con otra, en cierto sentido. Las fuerzas agresivas de tu naturaleza están tratando de dominar y reprogramar a las fuerzas pasivas que han estado a cargo durante tantos años. Por supuesto que las fuerzas agresivas van a triunfar si tú persistes con tu afirmación verbal y visual. No debes darte por vencido de decir "Yo puedo, yo lo haré. Yo soy capaz," hasta que encuentras que tu estructura subconsciente crea situaciones para ti en las que puedes y logras triunfar, estar feliz y adquirir lo que necesitas, ya sea en bienes temporales o en evolución en el sendero interior.

Aquí tienes otra afirmación positiva que te puede ayudar: " Yo soy el maestro total de todas mis fuerzas. Mis energías espirituales gobiernan y controlan los campos de fuerzas en donde me halle por el más elevado bien. A través de comprensión, de ser puro, lleno de vida energética, estoy entusiasmado y lleno de poder ilimitado, ahora y para siempre. Voy a ser aquél que quiero ser, haré lo que quiero hacer." Afirma esta afirmación cada día esta semana, por siete días. Repítela tres veces en la mañana, tres veces al mediodía y tres veces al atardecer.

Quizás has escuchado a menudo a amigos repetir la misma queja una y otra vez. Ellos no estaban simplemente haciendo una afirmación, quizás sin saberlo, para su propia mente subconsciente, sino para la tuya también. Por consiguiente, es necesario siempre estar con gente positiva, espiritual, gente que da vida, para ser positivos nosotros mismos. Es necesario para nosotros escuchar aquello con lo cual queremos vivir, y ser aquél que efectúa el cambio, más que aquél que es cambiado. Las afirmaciones que la violencia establece en los patrones reaccionarios de hábito subconsciente de la mente de las personas, los motiva a pelear y a matar impulsando campos de fuerza emocionales fuera de control. El temor luego los mantiene en este encuadre de la mente a medida que reaccionan a aquello que han hecho. Toma muchísimo coraje ir de un campo de fuerzas de la mente a otro, ya que esto significa desgarrar patrones arraigados por mucho tiempo y encarar un período de ajuste a medida que se vuelven a crear nuevos patrones subconscientes. Esto es un poder. Puedes cambiar tú mismo los patrones de tu mente. Inténtalo. No es tan difícil.

Miércoles : Aprovechando las Energías Elevadas

Cada día nosotros hacemos afirmaciones con nuestros pensamientos y nuestros sentimientos y las palabras que pronunciamos estabilizan estos patrones. Pero a medida que la luz interior comienza a extender sus rayos dadores de vida, un poder nuevo y positivo llega a nuestras palabras, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos que brotan del subconsciente, creando nuevos patrones manifiestos en los campos de fuerza del mundo consciente para que los conozcamos y que los experimentemos con rapidez. Una afirmación puede alterar tu vida creando mentalmente los patrones y las condiciones de cada día a través de los cuales te moverás. Aquí hay una que puede ser usada para comenzar cada día dinámicamente. "Yo me hallo ahora abierto a un flujo de energía espiritual en la cual percibo el más valioso curso de acción para este día. Mi servicio, siendo desinteresado, abre nuevas puertas de suministro, haciendo disponibles todas las herramientas necesarias para que mi trabajo sea hermoso, energético e influyente al más alto grado." La mente subconsciente es como un trozo de arcilla que puede ser impreso. Estas impresiones van al subconsciente desde la mente consciente y se mantienen allí vibrando hasta que son cambiadas. La mente intuitiva, que llamamos superconsciente, trabaja a través del subconsciente cuando los canales del subconsciente están abiertos. Por lo tanto, al imprimir la mente subconsciente debemos ser muy cuidadosos de crear canales positivos y de no crear bloqueos negativos. Tú puedes también escribir tu propia afirmación, pero esta debe ser positiva y fraseada con cuidado.

El poder del pensamiento es muy poderoso, pero sólo por un corto tiempo. El poder de lo que se siente es lo que despierta a la conciencia que conoce. Por ejemplo, supón que repetimos una afirmación como ésta: "Todas mis necesidades serán siempre satisfechas." Y la volvemos a repetir "Todas mis necesidades serán siempre satisfechas." Cuando pronunciamos inicialmente esta afirmación, comprendemos algo acerca de ella. Sin embargo, a menos que logremos una imagen consciente mental de lo que las palabras significan, ellas significarán casi nada, ya que no alcanzan suficiente profundidad para contactar los poderes ilimitados de tu ser interior.

Entra en el ritmo de la afirmación. Esto ocasiona sentimientos e impresiones fuertes profundamente en la mente interior. Cada palabra tiene una cierta frecuencia de vibración. Sentir es más que visualizar. A pesar de que cada palabra de tu afirmación tiene un cierto significado para ti intelectualmente, la frecuencia de vibración de la palabra puede no impresionar tu mente de la misma manera en que tú piensas que debería para producir el resultado que tú deseas.

Jueves : Utilizando el Poder de la Sensación

Un antídoto para esto es usar las afirmaciones de esta manera. Repite la afirmación, "Todas mis necesidades serán siempre satisfechas," y siente aquello que se siente una vez que todas tus necesidades han sido satisfechas. A menos que llegues a esta sensación, no debes esperar que la afirmación funcione. Cada vez que tú tienes una necesidad y esa necesidad es satisfecha, una cierta sensación se produce en ti. Esa misma sensación debes sentir en el instante que pronuncias tu afirmación. En ese instante abres un canal hacia tu propia intuición, a través del cual llegan todas las cosas buenas. En este estado mental uno tiene inspiración y fuerza de voluntad. Es a través de la intuición que a la hora once, minuto cincuenta y nueve, segundo cincuenta y nueve, cada necesidad es satisfecha.

La próxima vez que tengas sensaciones plenas desde las fuerzas más internas de tu ser de que cada una de tus necesidades será satisfecha, repite la afirmación una vez más en silencio: "Todas mis necesidades serán siempre satisfechas." Al mismo tiempo piensa, visualiza y siente profundamente con un conocimiento interno absoluto que cada necesidad será satisfecha. Este es el secreto esotérico para hacer que una afirmación resulte.

La gente dice que las afirmaciones funcionan para ellos, pero a veces no sucede. Por qué es que las afirmaciones funcionan sólo algunas veces? Esto se debe a que el subconsciente está recibiendo la afirmación en un momento psicológico, y conocimiento, visualización y sensación mayores han sido despertados en cierta medida. Sin embargo, en los momentos en que la afirmación no ha funcionado, no hubo conocimiento, ni visualización ni sensación asociados con ella. Simplemente palabras. Cuando las afirmaciones son repetidas una y otra vez, sin sensación ni visualización, se producen ocasionalmente resultados negativos, ya que las vibraciones de las mismas palabras pueden no registrar en el subconsciente lo que en realidad se quiere.

Aquí hay otra afirmación: "Yo soy el amo de mi cuerpo." Siéntate y siente que tú eres el amo de tu cuerpo. Dite a ti mismo una y otra vez, "Yo soy el amo de mi cuerpo." Y ahora calladamente, sin pensar, siente y visualiza que tú eres el amo de tu cuerpo. Trata de saber realmente que tú eres el director de tu vehículo físico. Repitiendo la afirmación que sigue, "Yo soy el amo de mi cuerpo, de mi mente y de mis emociones," siente y visualiza exactamente lo que estas palabras significan. Luego repite una y otra vez, "Yo soy el amo de mi cuerpo, de mi mente y de mis emociones." al mismo tiempo que visualizas y sientes exactamente lo que eventualmente quisieras ser, ya que lo que ocasionarás ahora, ocasionarás en tu futuro.

Viernes : Todas Tus Necesidades Serán Satisfechas

Este antiguo tantra es usado a menudo para conseguir cosas materiales de la vida. Las afirmaciones funcionan en este respecto, quizás aún un poco mejor que en obtener avance espiritual, ya que los deseos materiales son en general más fuertes. Si deseas una posesión material, y si ella será beneficiosa para ti, para tu familia y para tus amigos, usa el poder de afirmación y ve cuán rápido tu necesidad se manifiesta a través de uno u otro canal externo. Distingue con cuidado entre una necesidad material y un deseo. Los deseos son peligrosos porque es muy fácil manifestar deseos materiales, pero no es tan fácil asumir la responsabilidad por aquello que el cumplimiento del deseo pueda implicar. Eso es por lo cual a veces la gente atrae hacia ellos posesiones materiales a través de afirmaciones y sufren las complicaciones que ellas les producen en su vida. Esto sucede porque ellos no comprendieron la total responsabilidad implicada en tener las posesiones deseadas.

Un ejemplo de necesidad material es tener suficiente dinero para las necesidades. Genera el sentimiento y la imagen de que tú tienes ahora suficiente cantidad de dinero para satisfacer toda necesidad humana, pero no necesariamente todo deseo humano; solamente las necesidades. Luego practica esta afirmación: "Yo siempre tendré suficiente dinero para satisfacer todas mis necesidades." Repítela una vez. Ahora para de afirmar. Mantente callado, comprende, visualiza y luego siente cómo es estar abierto a un suficiente flujo de dinero para satisfacer todas tus necesidades. Atrapa esa sensación! Es una sensación de seguridad, no una sensación exuberante, imprudente, no una sensación de que ahora tú puedes salir y divertirte. No, esta es una sensación de calma, de seguridad - nacida de haber estado en un estado mental acertado.

Miremos de nuevo más de cerca a esta sensación: "Yo siempre tendré suficiente dinero para satisfacer todas mis necesidades." Ahora resuelve mantenerte abierto a las distintas vías y medios por los cuales tú tendrás dinero para satisfacer cada necesidad tuya y de tu familia. Está abierto a las vías por las cuales tu puedes presupuestar mejor el dinero que posees. Vive con la moral, "No despilfarrar, no desear." Pronto encontrarás que comienzas a estar seguro dentro de ti mismo a medida que las vibraciones de la sensación oral, visual de esta afirmación resuenan enteramente a través tuyo. Hoy comenzarás a manejar tus fondos que posees en forma más acertada, y pronto comenzarás a atraer abundancia desde fuentes creativas inesperadas. Está abierto a nuevas ideas, nueva gente, nuevas oportunidades, expectante y listo para manejar la riqueza que proclamas como tuya.

Sábado : La Regularidad es Esencial

Tú puedes escribir muchas clases de afirmaciones y usarlas para muchos propósitos distintos, pero recuerda, ellas son poderosas. Ellas deben ser fraseadas cuidadosamente, y sólo usadas de una manera que mejore tu vida espiritual. Para que sean efectivas, deben ser repetidas regularmente en horario, comenzando con cinco minutos en la mañana, al mediodía y cinco minutos en la noche por siete días. Tú sin duda te beneficiarás con los resultados que originas espiritualmente, emocionalmente y materialmente. La mayor seguridad emocional se logra con la afirmación, "Yo estoy bien, en este preciso momento," que calma no solo los temores instintivos concientes, sino también los subconscientes, trayendo una afluencia inmediata de energía espiritual a través del subconsciente, dando paz y satisfacción a la totalidad de la mente, expandiendo la conciencia. A medida que expandimos nuestra conciencia a través del control consciente de energía espiritual, tomamos conciencia de nuevos atributos y posibilidades dentro de nuestra naturaleza. También tomamos conciencia de los dominios del conocimiento dentro nuestro que puede ser rozado durante la meditación, o del uso consciente de la mente intuitiva no solamente para resolver los problemas a los que nos enfrentamos en nuestra actividad diaria, sino para obtener soluciones creativas desde lugares interiores de nuestra propia mente.

Cuando te dices a ti mismo, "Yo estoy bien, en este preciso momento," inmediatamente aunas las fuerzas de la mente. Todos los temores, preocupaciones, dudas cesan. Un flujo de energía espiritual llena el subconsciente y una sensación de seguridad dinámica impregna tu ser. "Mañana me levantaré lleno de energía, creativamente vivo y en sintonía con el universo." Dí esto muchas veces a ti mismo y siente que la fuerza espiritual se comienza a mover, la fuerza de vida se comienza a mover dentro de tu cuerpo. Tú te levantarás en la mañana lleno de energía creativa, con un deseo de ser productivo, de crear. Soluciones a problemas serán inmediatamente revelados desde tu propio interior. Experimentarás el encontrar soluciones a preguntas que han estado sin respuesta dentro de tu mente subconsciente quizás por muchos años. El devoto que ha ejercitado este control sobre su mente a tal punto que cuando le ordena a la mente ser creativa instantáneamente, o le impone un límite de tiempo - "Mañana me levantaré lleno de energía, creativamente vivo y en sintonía con el universo" - y su mente obedece, ha alcanzado un control consciente de las fuerzas intuitivas de la mente. El se halla realmente bien en todo instante.

Domingo : Todo el Saber Está Dentro Tuyo

"Yo seré aquél que quiero ser. Yo haré aquello que quiero hacer." Tú puedes repetir estas dos poderosas afirmaciones una y otra vez y así reordenar, reestructurar las fuerzas de tu mente subconsciente y crear una gran paz interior dentro tuyo.. Familiarízate con las energías espirituales y trae las fuerzas de la superconsciencia a través de tu subconsciente. Esto crea una sensación, una sensación de que eres lo que dices que eres - positivo, directo, lleno de vida y energía y poder creativo. Tu mente intuitiva confirma esto a través de tu mente consciente, no sólo a través de sensaciones, te encontrarás desempeñando tu parte con amabilidad y seguridad, ejercitando la voluntad positiva de "Yo seré aquél que quiero ser. Yo haré aquello que quiero hacer." Siente la fuerza espiritual impregnando la totalidad de tu cuerpo. Tú eres la seguridad de tu declaración, y tú lo aceptas en tu mente subconsciente. A medida que pasan los días, te haces más creativo y más concientemente consciente de tu destino espiritual. Encuentra tu destino espiritual para esta vida.

La cosa más grandiosa que un devoto debe aprender es que todo el conocimiento está dentro de uno mismo. Por lo tanto, ve a la grandiosa escuela de la superconsciencia dentro tuyo y origina conocimiento. Para llevar a cabo esto, ten confianza dentro de ti mismo, no tengas temores. Para no tener temor, dite a ti mismo, "Yo estoy bien, en este preciso momento." Esto te traerá rápidamente a la conciencia del aquí y ahora. Sentirás fuerza espiritual impregnando tu cuerpo, y tu estado de mente intuitivo estará activo. Procede con toda confianza de que tú eres el conocedor de todo lo que se conoce. Esto no significa que tú sabes todo lo que se conoce en el plano material, el mundo emocional de la gente, o aquello que está en sus mentes. Lo que esto significa es que tú te estás acercando a la fuente de todas las fuentes, que tu comprendes el destino último de todas las almas - sin equivocarse el unirse a Siva.

El destino espiritual se manifiesta en las vidas de aquellos que sobresalen de las masas y realmente hacen algo, que viven una vida creativa para el beneficio de los demás. Esta última afirmación afirma una antigua verdad y puede ser dicha muchas veces antes de dormir y al despertar: "Yo no soy ni mi cuerpo ni mi mente ni mis emociones. Ellos son simplemente capas de la energía infinita que fluye a través de todos ellos. Yo soy esta energía. Yo soy su fuente. Estoy en camino a unirme con Siva."

12 – Comenzando a meditar

Lunes : Consecuencias Inesperadas

Estados de mente desesperados afectan a muchas personas en estos días. Ellas se encuentran atrapadas en disturbios y enredos emocionales, casi sin saber cómo salir de ellos o sin saber darse cuenta por completo del estado en que se hallan. Esta condición, que a menudo deteriora a medida que pasan los años hasta que dificultades nerviosas y enfermedades mentales se asientan, puede ser aliviada mediante la simple práctica de la meditación. Aquellos que están satisfechos con vivir en una maraña de conflictos mentales, que no es sólo consciente sino subconsciente, nunca lograrán llegar a la meditación o ni siquiera al paso preliminar: la concentración. Pero la persona que es suficientemente sabia para lidiar con su propia mente tratando de obtener dominio de su mente, aprenderá la práctica vital de la meditación. Simplemente unos momentos a la mañana o al atardecer le posibilitarán cortar las condiciones de enredo que entran sigilosamente en la mente consciente durante el día. La práctica regular de la meditación le permite vivir en estados de conciencia más elevados, incrementando la toma de conciencia y la percepción a medida que pasan los años.

Existen sorpresas, muchas de ellas tanto para el meditador que comienza como para ellos que están avanzados - consecuencias inesperadas que a menudo superan lo que uno estaría dispuesto a negociar, ya que en el camino a la iluminación todas las partes de la naturaleza de la persona deben ser encaradas y reconciliadas. Esto puede ser difícil si las experiencias de la vida han sido inapropiadas, o relativamente sencillo si las experiencias han sido en su mayoría confortables. Qué es eso que la meditación hace surgir para ser trabajado? Son las reacciones a los acontecimientos de la vida, grabados en la mente subconsciente, ambos, el recuerdo de cada experiencia y la emoción conectada a ella. Normalmente enterradas, esperando brotar en el próximo nacimiento o en el siguiente, estas vasanas, o impresiones profundamente arraigadas, generalmente surgen en los momentos menos esperados una vez que seria meditación ha comenzado. Es el poder sakti de la meditación lo que las libera. No pueden existir para el meditador serio ni secretos reprimidos ni recuerdos tan dolorosos que no se puedan confrontar. Estas experiencias pueden asustar si uno niega ciertos acontecimientos perturbadores o embarazosos. Cuando este trastorno te sucede, y así ciertamente sucederá, combate el dragón de papel con el profundo conocimiento de que la energía del cuerpo tiene su fuente en Dios, la luz de la mente que hace las imágenes del pensamiento distinguibles también tiene su fuente en Dios, y que nada puede pasar o va a pasar, que no sea de la propia creación de uno en una vida pasada o en ésta. Entonces, armados con sabiduría Védica, somos invencibles frente a las emociones conectadas con los

recuerdos de experiencias guardadas previamente. Cuando éstos se presentan, pacientemente escribe las impresiones emocionales de sentimientos heridos o injusticias de años pasados y quema el papel en una hoguera abierta. El ver el fuego consumir las vasanas expuestas, los despojos de ayer, es en sí mismo un gran alivio.

Martes : Maestría Sobre la Mente

El meditador experimentado busca las áreas enfermas dentro de sí mismo, esmerándose en exponer cada nudo de karma y liberarse de ellos. El meditador que se inicia puede horrorizarse y hasta acobardarse de seguir practicando meditación, cuando su mente interna revive pensamientos infelices que se imponen a sí mismo sobre su santi. Muchos directamente dejan de meditar y se vuelven hacia las distracciones de la vida mundana para consolarse.

Pero la verdadera meditación sucede debido a la evolución del alma. Nosotros evolucionamos hacia prácticas de meditación desde bhakti, el yoga de la devoción. La transición se logra a través de karmas pasados buenos, no elegida como pasatiempo recreacional o intelectual. A medida que se lleva a cabo la transición del culto externo al culto interno, el devoto debe encarar todos los malos karmas con ánimo y honestidad de modo de resolverlos y continuar hacia adelante.

Sentado en un estado de real meditación, uno debe estar más vivo y alerta que un equilibrista caminando sobre un cable tenso a trescientos pies sobre el piso y sin red. Supones tú que este hombre se halla somnoliento o que permite a su mente vagar? No, cada músculo y cada tendón de su cuerpo, cada pensamiento, cada sentimiento en su interior, está absolutamente bajo control. Esa es la única manera en la que él puede mantener el equilibrio que le evita caer en picada hacia la tierra. El debe ser el amo de sí mismo, al mismo tiempo que busca identificarse con su ser de alma pura, no permitiendo que la atención sea jalada para aquí y para allá - hacia el cuerpo físico, hacia los sonidos externos, hacia pensamientos del pasado o preocupaciones acerca del futuro.

En meditación tú sentirás la misma intensidad de propósito que un equilibrista. Cada átomo de tu ser debe estar vivo, cada emoción bajo control, cada pensamiento que busca imponerse sobre tu mente debe ser dejado de lado, hasta que tu propósito sea realizado. Si el hombre a trescientos pies en el aire siente una ráfaga de viento hacia él, deberá quizás ejercitar cien veces más la fuerza de voluntad y la concentración para mantenerse suspendido en esa condición precaria. De la misma manera, en meditación tu mente puede estar intensamente concentrada en un objeto o pensamiento en particular y sin embargo tú puedes encontrar un pensamiento opuesto que busca desviar tu atención. El pensamiento opuesto puede simplemente ser un viento que brota de tu subconsciente. Deberás entonces poner más esfuerzo en el objeto de tu concentración de modo que los pensamientos opuestos sean dejados de lado y no tengan el poder de derribar tu equilibrio.

Al entrar en un estado de meditación uno puede hallar que la toma de conciencia está enredada en una confrontación entre dos estados

de la mente: el subconsciente del pasado y el estado despierto, consciente, externo, preocupado con el presente y el futuro. El meditador experimentado aprende que él es el observador, toma de conciencia pura. Cuando la concentración se mantiene por suficiente tiempo, él se zambulle en el estado de mente intuitiva, superconsciente. Esto a su tiempo le permite al meditador develar el misterio. La meta es un estado singular, integrado - un estado de percepción interior sin vacilación, con la habilidad de mover la toma de conciencia a voluntad, a través de los varios estados de la mente. La meta es llegar a ser el que rige la mente. Ir luego más allá de la mente, hacia el Ser, es el destino de todos los que viven en este planeta, para muchos en una vida futura.

Miércoles : Fuerzas Odicas y Actínicas

La meditación se puede mantener sólo si uno vive una vida sana, libre de enredos emocionales y de acciones no-dharmicas. Una meditación regular, intensa, disipa las fuerzas instintivas, egoístas y antagonistas de la mente y convierte esos canales de energía en acción creativa, elevada. La misma fuerza entra en juego para hacer un santo o un pecador. La misma fuerza anima a ambos, amor y odio. Es el trabajo del devoto el controlar y dirigir tal fuerza de modo de que actúe a través de los canales más elevados de expresión creativa. Cuando esta fuerza del alma es despertada, las cualidades refinadas de amor, perdón, fidelidad y generosidad se manifiestan. En este estado elevado de conciencia concentrada, el devoto será capaz de despreciar todos estas condiciones tensas dentro de su propia mente, desde una visión mucho más elevada. A medida que la actividad de sus pensamientos amengua, se comienza a sentir como en su casa en ese estado puro de Ser, liberado de su identificación y atadura con estados más bajos de la mente. Un sentimiento profundo de completa libertad persiste.

Meditar es semejante a observar el juego de luces e imágenes en la televisión. Identifícate con las imágenes, y las emociones serán experimentadas. Identifícate con la luz, y la paz será experimentada. Ambas, la luz y las formas de energía tienen su fuente en Dios. Comienza esta tarde, mientras miras las noticias en televisión, observando más las luces que las imágenes. Absolutamente, comienza con este arte místico antiguo, pero a medida que progresas, no te sorprendas cuando arrepentimientos, dudas, confusión y temores que ni sabías que recordabas, aparecen uno tras otro para ser encarados y resueltos. Efectúa el vasana daha tantra: simplemente escribe todos los arrepentimientos, dudas, confusiones y temores con tanto detalle como sea posible, luego quema el papel en una hoguera o en un bote de basura. Reclama la liberación de la impresión pasada que imparte este tantra. Comienza ya mismo a buscar en tu interior.

Existen dos fuerzas de las cuales nos hacemos concientes cuando comenzamos a meditar: la fuerza ódica y la fuerza actínica. La fuerza actínica es energía pura de vida que emana de la fuente central de vida misma. La fuerza ódica es magnetismo que emana hacia afuera desde nuestro cuerpo físico, atrae y se une con el magnetismo de otra gente. La fuerza ódica es de lo que están hechas las ciudades, los hogares. La fuerza actínica, fluyendo a través del cuerpo físico, hacia afuera a través de las células y a través de la piel, se convierte eventualmente en fuerza ódica.

Tan pronto como empezamos a meditar, nos hacemos concientes de éstas y debemos darnos cuenta de cómo manejarlas. Las fuerzas ódicas son templadas, pegajosas. Las fuerzas actínicas son

inspiradoras, limpias, puras, verdaderas. Nosotros buscamos en meditación la fuerza actínica.

Jueves : Transmutando las Energías

Cuando comenzamos a meditar, debemos transmutar las energías del cuerpo físico. Sentándonos derechos, con la médula espinal erguida, las energías del cuerpo físico son transmutadas. La médula espinal erguida, la cabeza balanceada a su extremo superior, nos llevan a un estado de humor positivo. En una posición como ésta, no podemos volvernos preocupados, ni ansiosos, ni deprimidos o somnolientos durante la meditación.

Carga tus hombros hacia adelante y cortocircuitarás las fuerzas actínicas que fluyen a través de tu médula espinal y hacia afuera a través de tu sistema nervioso. En una posición como ésta, es fácil volverse deprimido, tener polémicas mentales con uno mismo o con otros, o experimentar infelicidad. Con la médula espinal erguida, la cabeza balanceada al extremo superior de la médula espinal, somos positivos y dinámicos. Los pensamientos corren a través de la sustancia mental, y nos hacemos concientes de muchos, muchos pensamientos. Por lo tanto, el paso siguiente es transmutar las energías desde el área intelectual de la mente de modo de mover nuestra toma de conciencia hacia un área de la mente que no piensa sino que concibe, mira al área pensante.

La fuerza del área intelectual de la mente es controlada y transmutada a través del poder de la regulación de la respiración. Un pranayama inicial es un método de respiración por el cual aspiramos mientras contamos hasta nueve, mantenemos la respiración a la cuenta de uno; exhalamos contando nueve y mantenemos la respiración por una cuenta. Asegúrate de mantener el mismo número de cuentas al aspirar y al expirar, de modo que la respiración sea regulada la misma distancia hacia adentro que hacia afuera. Esto te permitirá rápidamente que tomes conciencia en un área de la mente que no piensa, pero que está intensamente viva, pacífica, dichosa, que concibe la totalidad de un concepto en vez de pensar en sus partes. Este área perceptiva de la mente es donde las fuerzas actínicas se hallan más vibrantes. Sushumna, el poder de la médula espinal se siente dinámicamente, y estamos entonces listos para comenzar la meditación.

Medita sobre la toma de conciencia como una entidad individual fluyendo a través de todas las áreas de la mente, como el ciudadano libre del mundo viaja a través de cada país, cada ciudad, no ligándose a ningún lugar.

En meditación, la toma de conciencia debe ser desvinculada y ser dejada libre para moverse en forma vibrante y flotante en las profundidades interiores donde la paz y la dicha se mantienen inalteradas por siglos, o hacia afuera hacia los campos de fuerza ódicos del mundo material, donde el ser humano se halla en conflicto con su hermano, o hacia las profundidades internas del

subconsciente. Medita por lo tanto acerca de la toma de conciencia viajando libremente a través de todas las áreas de la mente. La fuerza de voluntad dinámica del meditador en su habilidad de controlar su toma de conciencia a medida que ésta fluye hacia las profundidades interiores, lo llevará eventualmente a un estado de dicha donde la toma de conciencia simplemente toma conciencia de sí misma. Esta sería la próxima área hacia la cual moverse en meditación. Simplemente siéntate, estando totalmente consciente de que uno toma conciencia. Nuevas energías inundarán el cuerpo, fluyendo hacia afuera a través del sistema nervioso, hacia el mundo exterior. Tu naturaleza se refina meditando de esta manera.

Viernes : Los Beneficios de la Meditación

Cuando uno ha concluído una meditación poderosa - incluso el meditar por diez o quince minutos demanda tanta energía como la usada en correr una milla - ello lo llena a uno con una abundancia de energía a ser usada creativamente en el mundo exterior durante las actividades de la vida diaria. Luego de que la meditación se acaba, trabaja en refinar cada atributo de tu naturaleza externa. Aprende a dar y a dar desinteresadamente, sin esperar un agradecimiento o un premio. Aprende a trabajar por el trabajo mismo, alegremente, ya que todo trabajo es bueno. Encuentra las "gracias" desde tu profundo interior. Aprende a ser feliz buscando felicidad no en otros, sino desde las profundidades de la mente que es la felicidad misma.

Y en la vida diaria observa el juego de las fuerzas, la fuerza ódica actuando entre la gente y la gente , y la gente y sus cosas. Cuando ella fluye agradablemente entre la gente, se llama armonía. Cuando la fuerza ódica se congestiona entre la gente y jala y empuja y causa infelicidad, se llama desacuerdo. Entonces, cuando la fuerza ódica se congestiona dentro de uno mismo, tomamos conciencia de estados de mente infelices, inquietos, trastornados. La fuerza ódica es entonces llamada turbulencia. Es la misma fuerza. El meditador aprende a trabajar con las fuerzas ódicas del mundo. El trata de no evitarlas. El afuera y el adentro son sus campos de juego.

Las mejores horas para meditar son antes del amanecer, al mediodía , al atardecer y a la medianoche. Se pueden usar los cuatro períodos mencionados o elegir uno en especial. La meditación debe llevar entre quince minutos hasta media hora para comenzar. Meditar sobre qué cosa? Sobre la transmutación de las fuerzas ódicas de vuelta a su fuente, la fuerza actínica. A través de postura perfecta asana, transmutamos las fuerzas físicas y las fuerzas emocionales. A través del control de la respiración, pranayama, transmutamos las fuerzas intelectuales y movemos la toma de conciencia de aquel área de la mente que está siempre pensando - el gran sueño.

Luego nos hacemos vibrantes y confiados en nosotros mismos, sintiendo el poder de nuestra médula espinal a través de la cual fluyen las fuerzas actínicas yendo hacia afuera por el sistema nervioso. Aprendemos a apoyarnos en nuestra propia médula espinal, más que en cualquier otra persona, maestro, libro, organización o sistema. Las respuestas comienzan a venir reales y vibrantes, enganchadas en el extremo de cada pregunta. Estas y muchas otras son las recompensas dinámicas del aspirante sincero que busca en su interior a través de la meditación.

Sábado : Volviéndose Simple

Cuando uno comienza a meditar, uno debe encararlo en forma dinámica, ya que se va haciendo más vivo. La persona está penetrando su toma de conciencia hacia la fuente de vida misma, ya que eventualmente espera lograr la meta última, unirse a Siva, la experiencia del Ser más allá de todo tiempo, más allá de toda forma, más allá de toda causa. La experiencia de Parasiva se obtiene sólo cuando uno se ha vuelto muy simple, directo, nada complicado. Cuando un nuevo sistema nervioso se ha construído dentro del mismo cuerpo, suficientemente fuerte como para mantener la toma de conciencia suficientemente hacia adentro de modo de que la toma de conciencia misma se pueda disolver en su misma esencia, se experimentan Satchidananda y Parasiva.

Luego de esa experiencia dinámica, la herencia del ser humano en esta vida, uno vuelve a entrar en la mente que es toda forma - creando, preservando, destruyendo, totalmente completa en todas las áreas de manifestación - y se mueve libremente a través de la mente, viéndola como lo que es.

Parasiva es la meta última en la unión con Siva, la realización del Ser en su totalidad. Cómo sabe uno que uno ha experimentado tal experiencia, si uno no puede hablar acerca de ella, si está más allá de la mente, del pensamiento, de toda causa, de todo tiempo y de todo espacio? Sin embargo uno lo sabe, y lo sabe en forma vibrante. Existen varias señales. Una es que uno puede entrar en Parasiva como persona ignorante y salir sabia. Uno pierde algo, el deseo de la realización del Ser. Otra señal es que el Ser, el verdadero meollo de la existencia, es siempre su punto de referencia. La persona se relaciona con el mundo exterior únicamente de la manera en que un adulto se relaciona con los juguetes de los niños. Parasiva debe ser buscado, trabajado y finalmente obtenido. Pero muchísimo trabajo debe ser efectuado primeramente.

Elige una hora para tu meditación. Siéntate tan erguido, fuerte y dinámico de modo de que sientas que eres en ese momento el centro del universo. Regula tu respiración de manera tan precisa que la toma de conciencia fluya libremente fuera del dominio del pensamiento hacia las áreas perceptivas de la mente. Luego comienza meditando acerca de las dos fuerzas, ódica y actínica. Sé como el hombre del espacio, en lo alto sobre la superficie de la Tierra mirando a las fuerzas ódicas de las ciudades. Luego mira también a las fuerzas ódicas, las fuerzas magnéticas que motivan tu vida dentro tuyo y entre las personas y tú y las cosas. Siente la fuerza actínica desbordando desde la fuente central de energía misma. Y luego vuelve la toma de conciencia sobre ella misma. Simplemente toma conciencia de que estás tomando conciencia. Siéntate en dicha dinámica.

Al salir de la meditación, a continuación siente el poder de la médula espinal, energía vibrante desbordando a través del sistema nervioso, de las manos, de los brazos, de las piernas, de la cabeza. Entra de vuelta en la vida con alegría, con felicidad.

Domingo : Disciplina y Éxito

Es muy importante decidir exactamente sobre qué vas a meditar, antes de comenzar. Luego mantente con tu decisión a lo largo de tu meditación y haz cualquier esfuerzo para evitar la tendencia a distraerte y cambiar tu dirección. El lenguaje Shum como herramienta para guiar al meditador, es de gran ayuda ya que la toma de conciencia del individuo es mantenida precisamente en el área escogida. Esto es semejante a cómo debemos disciplinarnos para tener éxito en actividades externas. Distraerse es inaceptable. Las personas triunfadoras terminan lo que comenzaron. Es posible aprender a meditar extremadamente bien, pero no tener éxito en la práctica si el meditador se permite desviarse una vez que la mente se ha abierto. Para tener éxito, uno debe ser muy pero muy firme con uno mismo cuando se comienza una meditación. Cada meditación se debe llevar a cabo de la manera que fue planeada cuando la meditación se inició.

Para tener éxito en la meditación debemos llevar la mente a un estado disciplinado. A la gente indisciplinada no se le puede decir lo que se debe hacer, ya que ellas no escuchan. Su toma de conciencia se va a la deriva con cualquier cosa que surge. Aquellos que realmente quieren progresar en meditación y continuar haciéndolo y mejorar año tras año tras año, deben encarar este arte de una manera extremadamente positiva y sistemática. Aquí de nuevo, el lenguaje Shum puede ser de gran ayuda.

Miles de devotos han ido y venido desde el comienzo de mi misión en 1949. Cada uno de ellos estaba determinado a ir profundamente hacia adentro y realizar el Ser, pero muchos abandonaron el camino. Esto es debido a que a veces el poder sakti se hace muy fuerte dentro de ellos y el sistema nervioso interno no está listo para recibir el impacto. Otros tuvieron éxito porque fueron más disciplinados, y cuando su poder interior se manifestó, ellos disfrutaron su intensidad manteniéndolo firme dentro de la médula espinal. Entonces ellos continuaron la meditación como fue planeada, luego de que el poder comenzó a amenguar.

13 – Los cinco peldaños a la iluminación

Lunes : Primer Peldaño: La Atención

El grandioso anciano del Oriente que me ordenó, Jnanaguru Yoganathan, Yogaswami de Jaffna, solía decir una y otra vez, "Estaba concluído hace mucho tiempo." Está concluido ya. La mente entera está concluida, completa, en todos los estadios de manifestación. La toma de conciencia de la persona fluye a través de la mente como el viajante anda por el mundo.

Ahora llegamos al verdadero estudio, y esto se aplica exactamente a ti y a ti personalmente: los cinco peldaños en el sendero de la iluminación. Cuáles son? Atención, concentración, meditación, contemplación y Realización del Ser. Esos son los cinco peldaños por los que la toma de conciencia debe atravesar, casi ganando fuerza cada vez, en el sendero de la iluminación. Cuando comenzamos, la toma de conciencia está fluyendo a través de muchas áreas de la mente. Y no es una toma de conciencia madura., es como una pelotita de ping-pong, rebotando por todos lados. La pequeña pelotita de ping-pong, se diría, que no va a andar el sendero de la iluminación. Va a rebotar en la mente instintiva, encarnación tras encarnación hasta que crece y llega a ser una gran esfera, como una gran pelota playera. Luego, finalmente, tendrá suficientes experiencias fluyendo por la mente para volverse sobre sí misma. Cuando ésto sucede, ciertas facultades se manifiestan. Una de ellas es la fuerza de voluntad. Y nosotros aprendemos a mantener la atención. Aprendemos a mantener la toma de conciencia en atención. Toma de conciencia: atención!

Qué es la atención? La atención es el primero de los cinco peldaños en el camino., esto es, manteniendo la toma de conciencia firme, centralizada en una sola área de la mente, y el área donde nosotros elegimos estar, no el área que algún otro eligió. Nuestra toma de conciencia es movida por otras personas a través de la mente a una frecuencia tan alta, que nosotros pensamos que estamos dirigiendo la toma de conciencia nosotros mismos. Esa es una forma extraña de hablar, ya que estoy diciendo que movemos la toma de conciencia, como si la toma de conciencia fuera algo distinto de nosotros mismos. Pero toma de conciencia, energía y voluntad son todas la misma cosa. De modo que la llamaremos simplemente toma de conciencia de ahora en más. Cuando otra gente mueve la toma de conciencia a través de un área u otra, llamamos a eso distracción, o distracciones mundanas. La misión es mover la toma de conciencia nosotros mismos. Cómo aprendes a hacer eso? Manteniéndola en atención.

Cómo trabaja la atención? La atención es la toma de conciencia suspendida como un picaflor sobre una flor. El no se mueve. La flor

no se mueve, y la toma de conciencia toma conciencia de la flor – suspendida. El entero sistema nervioso del cuerpo físico y las funciones de respiración deben estar a un cierto ritmo para que la toma de conciencia pueda permanecer suspendida, como un picaflor sobre la flor. Ahora, ya que el cuerpo físico y nuestra respiración no han sido nunca disciplinados de ninguna forma, debemos empezar por respirar rítmicamente y diafragmáticamente, de manera que expiramos en el mismo número de cuentas en que inspiramos. Luego de que hacemos esto durante un largo período de tiempo – y tú puedes comenzar ya mismo, - el cuerpo se vuelve entrenado, el sistema nervioso externo se vuelve entrenado, responde y la toma de conciencia se mantiene en atención.

Martes : Segundo Peldaño: La Concentración

Luego nos movemos automáticamente al siguiente peldaño: la concentración. El picaflor, suspendido en el aire frente a la flor manteniendo la atención, comienza a mirar la flor, a concentrarse en ella, a estudiarla, a reflexionar acerca de ella, sin que lo distraiga ninguna otra flor - eso es entonces la toma de conciencia moviéndose. La toma de conciencia distraída, aquí, es toma de conciencia moviéndose a otra flor, o moviéndose a otro área de la mente.

Renuncia a la idea de que los pensamientos vienen y se van de tu mente, así como los visitantes vienen y se van de tu hogar. Mantente con la idea de que es la toma de conciencia la que se mueve, en vez de pensar que son los pensamientos los que se mueven. Mira a la toma de conciencia como un yo-yo al extremo de un hilo. El hilo se halla enganchado en el centro exacto de la energía misma, y la toma de conciencia fluye hacia afuera y hacia adentro. La toma de conciencia puede fluir hacia afuera, hacia un árbol, y luego hacia adentro de nuevo, y luego hacia afuera, hacia una flor y luego hacia adentro de nuevo, y luego hacia abajo en dirección al piso, y después hacia adentro de nuevo. Este maravilloso yo-yo de la toma de conciencia - ese es un buen concepto a asimilar de modo de volverse más familiarizado con la toma de conciencia. Toma de conciencia mantenida en atención puede entonces pasar a la siguiente frecuencia de vibración y concentrarse.

Toma una flor y ponla frente tuyo. Respira profundamente al mismo tiempo que te hallas sentado frente a ella. Simplemente mírala. No fijes la vista ni esfuerces tus ojos. Simplemente toma conciencia de ella. Cada vez que la toma de conciencia se mueve a algún otra área de la mente, con tu fuerza de voluntad trae a la toma de conciencia de vuelta y toma conciencia de la flor de nuevo. Mantente haciendo esto hasta que estás simplemente consciente de la flor y no consciente de tu cuerpo ni de tu respiración. Luego comienza a concentrarte en la flor. Ese es el segundo paso. Piensa acerca de la flor. Muévete hacia el área de la mente donde todas las flores existen

en todas sus facetas de manifestación, y concéntrate en la flor. Muévete de un área a otra - a donde todos los tallos existen, al tallo de esa flor en particular, a la raíz de donde esa flor en particular provino, y a la semilla. Concéntrate, concéntrate, concéntrate en la flor. Esto es lo que significa concentración - mantenerse en el área del pensamiento del objeto particular sobre el cual estás tomando conciencia y fluir a través de las diferentes vibraciones de color y sonido de los pensamientos. Cómo funciona? Los poderes de la concentración - es simplemente un nombre. En realidad lo que sucede es que estás fluyendo la toma de conciencia a través del área de la mente que contiene los elementos que en efecto hicieron esa flor particular, y te hallas percibiendo cómo todos esos elementos se unen.

Miércoles : Tercer Peldaño: La Meditación

Una vez que somos capaces de mantener la toma de conciencia suspendida sobre aquello en lo cual nos estamos concentrando, llegamos a tener grandes poderes de observación. Somos capaces de ver casi a través de aquello en lo cual nos estamos concentrando, y de observar las distintas partes y partículas, su acción y reacción, ya que no estamos distraídos. Incluso la observación en la vida diaria surge naturalmente, como resultado de participar regularmente en la práctica de la concentración. Somos capaces de ver más, oir más, sentir más. Nuestros sentidos se hacen más agudos y vivos. Es muy necesario cultivar la concentración, para llevar la toma de conciencia enteramente hacia la plenitud de la meditación.

Esto nos encamina hacia nuestro siguiente peldaño, la meditación. Meditación y concentración son prácticamente la misma cosa, aunque meditación es simplemente un estado de concentración más intenso. El estado de meditación es escrutinio cuidadoso y detallado de los elementos individuales y las energías que forman esa flor. Tú estás examinando los estratos internos de la mente, o cómo una flor crece, cómo es formada la semilla. Tú estás observando esto tan agudamente que has olvidado que tú eres un cuerpo físico, que tú eres una unidad emocional, que tú estás respirando. Tú estás en el área de la mente donde existe esa flor, y el arbusto de donde ella provino, y las raíces y la semilla y toda faceta de manifestación, todo al mismo tiempo. Y tú la estás viendo como ella realmente es en ese área de la mente, donde .... Entonces tú estás meditando en el área interior de la mente donde, en todos los estados de manifestación, esa especie en particular se halla dentro de la mente.

Jueves : Cuarto Peldaño: La Contemplación

De la meditación entramos a la contemplación. La contemplación es el concentrarse tan profundamente en las áreas internas de la mente en donde la flor y las especies de la flor y la semilla y todo existe. Vamos más profundamente, más profundamente y más profundamente hacia adentro hacia la energía y la vida dentro de las células de la flor, y encontramos que la energía y la vida dentro de las células de la flor, es lo mismo que la energía dentro nuestro, y nos hallamos en contemplación de la energía misma. Vemos la energía como luz. Podemos llegar a ver la luz dentro de nuestra cabeza si tenemos una leve conciencia de cuerpo. En estado de contemplación podemos no estar siquiera concientes de la luz misma, ya que solamente se está consciente de la luz cuando uno tiene un poco de conciencia de la oscuridad. Si no, ése es simplemente tu estado natural, y tú te hallas en un profundo ensueño. En un estado de contemplación, tú estás tan atentamente vivo, que no te puedes mover. Por eso es que te sientas tan quieto.

Yogaswami dijo una vez, " Yo fui hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro, tan profundamente hacia adentro, que un pájaro se posó en mi cabeza." Ese era el tipo de enseñanza que él daba para hacer que las personas pensaran que el cuerpo físico estaba tan quieto, y por tanto tiempo, que un pájaro se sentó en su cabeza, sin percatarse siquiera de que una persona estaba sentada allí - "Yo fui hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro, tan profundamente hacia adentro, que un pájaro se posó en mi cabeza." Ve hacia adentro, y hacia adentro y hacia adentro tan profundamente, que un pájaro pueda posarse en tu cabeza, a través de los estadios de atención, meditación y contemplación de las energías internas del universo mismo.

Cuando te hallas en la mente de energía, en esa conciencia sutil, tu no estás consciente de la Tierra o de ningún planeta. Estás simplemente consciente de los estratos de energía que atraviesan la Tierra, el espacio y los planetas. No es ni siquiera energía en realidad. Sólo estamos concientes de la energía cuando estamos concientes de algo que parece no ser energía. De todas maneras, esto es contemplación, la fuente misma de aquello que se halla dentro y que atraviesa toda forma.

Viernes : Quinto Peldaño: Samadhi

Esto conduce entonces a samadhi, el más profundo samadhi, en el cual, en algún sentido, vamos dentro de un átomo de esa energía y nos movemos hacia la fuente primordial de todo. No existe realmente nada que tú puedas decir sobre esto, ya que tú no puedes proyectar ese concepto del Ser, ni puedes proyectar en palabras la profundidad de samadhi. No puedes lanzarlo en un concepto, ya que no hay áreas de la mente en las cuales el Ser exista, y sin embargo, si no fuera por el Ser, la conciencia-mente no existiría.

Tú debes realizar Esto para poder comprenderlo; y una vez que Lo has realizado, tú Lo conoces; y antes de realizarlo, tú Lo deseas; Y después de que Lo has realizado, tú no lo deseas. Has perdido algo. Has perdido la meta de la Realización del Ser, porque Lo has obtenido.

Yo lo realicé, atravesé ese profundo samadhi, a través de estos peldaños. Me enseñaron estos peldaños cuando era muy joven: atención, concentración, meditación y contemplación y luego hacia el más pero más profundo samadhi. Luego de que pasé por ello, me hallé en contemplación, en meditación, en concentración, y pensé, "Que simple. Dónde estaba yo todo este tiempo deambulando, sin ser capaz de percibir y de ser lo obvio?"

Chandogya Upanishad (7.25.1-3) lo expresa tan magníficamente: " El Infinito está debajo, arriba, detrás, delante, a la derecha, a la izquierda. Yo soy todo esto. Este Infinito es el Ser. El Ser está abajo, arriba, detrás delante, a la derecha, a la izquierda. Yo soy todo esto. Aquél que conoce, medita, y realiza la verdad del Ser - tal persona se deleita en el Ser, se regocija en el Ser. El se vuelve el amo de sí mismo, y el amo de todos los mundos. Esclavos son aquellos que no conocen esta verdad. Aquél que conoce, que medita y que realiza esta verdad del Ser, encuentra que todo - energías primordiales, el éter, el fuego, el agua y todos los otros elementos - la mente, la voluntad, el habla, los himnos sagrados y las escrituras sagradas - en efecto todo el universo - se deriva de El."

Sábado : Yendo Hacia Adentro y Volviendo Hacia afuera

El Ser es tan simple. Tú tienes que ser tan simple para realizar el Ser, no vulgar, pero muy sin ataduras. La toma de conciencia debe poder moverse tan diestramente a través de la mente, como un elegante cervatillo a través del bosque, tan hábilmente a través de la mente, que ninguna de las sustancias pegajosas de la mente, por decir así, se adhiera a la toma de conciencia y la mantenga firme por un lapso de tiempo. Y sólo con esa agilidad tú puedes llevar la toma de conciencia rápidamente a la fuente, hacia ella misma, hasta que sales habiendo realizado el Ser. Es una experiencia de la cual tú sales más de lo que vas.

Si tuvieras que explicar la realización del Ser de otra manera, mírala de esta forma. Aquí mismo tenemos una piscina. Aquello bajo la superficie del agua, nosotros llamaremos el Ser. La superficie del agua, simplemente a la superficie de ella, la llamaremos las profundidades de la contemplación, esa conciencia pura, el área más super-sutil de la mente, el área más sutil de la conciencia pura. Y nosotros vamos a zambullirnos a través de la conciencia pura en el Ser. Llamaremos al cuerpo físico toma de conciencia. Es un cuerpo de luz, está por zambullirse en el Ser, en las profundidades de samadhi. Pero para hacer eso, debe romper la superficie, debe romper la conciencia pura.

Entonces nosotros nos preparamos. Atención! Nos quitamos toda la ropa. Nos ponemos el traje de baño y caminamos alrededor de la piscina. Nos estamos preparando para esta grandiosa zambullida. Concentración! Aunamos nuestras fuerzas. No sabemos realmente lo que nos va a suceder. Meditación! Revisamos la piscina. Inspeccionamos todo. Estamos estudiando la filosofía de lo que vamos a hacer. Incluso intentamos medir la profundidad del Ser. Hablamos con la gente acerca de esto y les preguntamos, "Te has zambullido allí?" Algunos contestan, "No, pero pienso hacerlo algún día", y otros contestarán "Sí." "Bien, puedes contarme algo acerca de ello?" Ellos contestan "uh... , no." Entonces tú entras en contemplación. Simplemente te paras allí. Y estás completamente consciente de estar parado allí, exactamente al borde del Absoluto, y tú estás parado, tan, tan, tan consciente de que tú estás allí, simplemente tomas conciencia de que estás tomando conciencia. Y luego tú te ríes y saltas. A medida que tus manos y tu cabeza entran en el agua, ellas desaparecen. Cuando el cuerpo rompe la superficie, desaparece. Cuando las piernas entran, ellas desaparecen. Y nosotros estamos mirando a la superficie de la piscina y no te vemos. Simplemente has desaparecido, el cuerpo completo.

A medida que emerges de ese samadhi, primero salen las manos y la cabeza y comienzan a reaparecer - luego el pecho, luego el torso completo. Luego a medida que sales de la piscina, las piernas reaparecen, y finalmente los pies aparecen de nuevo. Tú eres el

mismo que eras antes, pero estás limpio por dentro. La toma de conciencia tiene un nuevo centro. El centro está profundo en el fondo de allí, un lugar del cual no puedes ni siquiera hablar. Tú te das cuenta, cuando sales, que tú has realizado el Ser.

Antes de que entraras, tú sabias muchas cosas acerca de él. Tú podías citar mil cosas distintas acerca del Ser. Tú sabías tanto. Y cuando tú emerges, no sabes absolutamente nada acerca de él. Sabes que has tenido una experiencia formidable. Has experimentado un baño interno. Luego simplemente disfrutas la experiencia - contemplación. Luego comienzas a meditar, saliendo nuevamente .... Y hay una inmensidad en ti que la toma de conciencia no puede penetrar más. Es una inmensidad formidable; tú simplemente no la puedes penetrar más. Tu vas hacia adentro, y hacia adentro, y hacia adentro, y de repente te das cuenta que has realizado al Ser de nuevo. Y tú vas hacia adentro y hacia adentro y hacia adentro, y luego, de repente te das cuenta de que has realizado al Ser de nuevo. Y todo es diferente.

Tú miras al mundo desde el interior. Tú miras a las personas desde el interior. Tú miras a una persona e inmediatamente ves cómo se ha desempeñado a través de la vida. Tú miras a su rostro y ves cómo es su madre. Miras en su mente subconsciente; ves cómo era su hogar. Ves cómo era cuando tenía diez años, catorce, veinte, veinticinco; ahora tiene treinta años. Y al mismo tiempo ves cómo va a ser cuando tenga cuarenta años y así sucesivamente. Tú ves la secuencia completa, toda en el ahora. Entonces tú sabes realmente, luego de ese profundo samadhi, que la mente, en todas las facetas de su manifestación estaba completa hace mucho tiempo. Estaba ya completa.

Antes de eso, tú tratas de creer en ese concepto. Y es un concepto enorme para creer, ya que cuando la toma de conciencia fluye en las áreas externas de la mente, ciertamente no parece ser así para nada. Nuestra perspectiva está limitada

Domingo : Después de la Realización del Ser

Luego del profundo samadhi de la Realización del Ser, nuestra perspectiva no se podría llamar realmente vasta; nosotros simplemente vemos las cosas de la manera que son. Y es tan simple como eso. Nosotros vemos las cosas de la manera que son, y esa es la manera en que son, de adentro hacia afuera. Tú miras a un árbol. Tú ves las energías del árbol trabajando dentro del árbol. Entonces, después de eso, tú ves las hojas y la corteza, y sin embargo ves todo al mismo tiempo, todo trabajando al unísono. Esa es la realización del Ser.

Esos son los cinco peldaños en el sendero de la iluminación, los cinco peldaños con los que debes trabajar. El primero puede ser el más difícil - atención. Está produciendo un soldado fuerte y valiente que está yendo en una grandiosa misión de toma de conciencia. Llevando la toma de conciencia a la atención, la toma de conciencia se debe separar inmediatamente de aquello de lo cual estaba tomando conciencia previamente. Ya que cuando la toma de conciencia está ligada a aquello de lo cual toma conciencia, piensa que es esa cosa. No piensa que es esa cosa, pero aparenta eso. Cuando separamos la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia, nos podemos mover libremente a través de la mente, primero en un área limitada de la mente, luego en un área de la mente más y más extensa.

Luego aprendemos a concentrarnos, lo que despierta el poder de la observación. Si tú tienes atención y concentración, los otros estadios vienen automáticamente. Pero para la realización del Ser, tu lo debes querer más que a tu propia vida, ya que samadhi profundo es eso, más que tu vida. La realización del Ser más allá de la áreas sutiles de conciencia pura, es más que tu vida. Debes quererlo más que a tu vida.

Memoriza estos cinco pasos: atención, concentración, meditación, contemplación, samadhi. Ahora, existen varios estadios de samadhi - savikalpa samadhi, nirvikalpa samadhi - pero cuando uso la palabra samadhi, yo me refiero a la Realización del Ser, la Totalidad, lo Supremo, lo que acabo de describir. Vale la pena su búsqueda. Vale la pena luchar por ello. Vale la pena hacer de ello una misión de nuestra existencia en este planeta.

No estamos en este planeta para educarnos, ni para conseguir cosas, ni para adquirir dinero, ni para vestir nuestro cuerpo físico, ni para adquirir propiedades, ni para alimentarnos. Estamos en este planeta para la Realización del Ser, para esa única cosa, para ir hacia adentro de nosotros mismos. Eso es para lo cual venimos a este planeta, y seguiremos volviendo a través del proceso de reencarnación, una y otra y otra vez, hasta que la toma de conciencia crezca a las dimensiones de una gran esfera, suficientemente fuerte

para moverse a través de las áreas sutiles de la mente - si comparamos la toma de conciencia con una pelota, desde una pelota de ping-pong, a una pelota de volley, a una pelota de playa - y finalmente estamos exactamente allí. Intelectualmente debemos equiparar la toma de conciencia con algo para tener idea. Una vez que tenemos la idea y que hemos atrapado la vibración y hemos separado la toma de conciencia de aquello de lo cual toma conciencia, estamos encaminados en nuestro sendero en nuestra búsqueda interna por la meta última, hacia adentro.

14 – La vida, la gran experiencia

Lunes : Establece Principios Básicos

En uno u otro momento de la vida, cada uno de nosotros ha tenido experiencias similares de tentación. Hubo veces en que fuimos en contra de lo que sabíamos era la mejor acción, hicimos cosas de las cuales sabíamos que nos arrepentiríamos luego. Nosotros sabíamos, pues el verdadero conocimiento de nuestras acciones o inacciones, reside dentro nuestro. Incluso los demonios de las escrituras antiguas están en realidad dentro nuestro, ya que eso es la naturaleza baja, instintiva a la que se da poder cuando vamos en contra de aquello que sabemos es lo mejor para nosotros. Aún las más grandes almas tienen tentaciones. Las almas que son las más viejas y fuertes, tienen los más fuertes deseos y tentaciones. Te preguntas a menudo, "Por qué esto me sucede a mí? Qué hice yo para merecer esto?" La experiencia fue creada y nació de tu propia fuerza. Cualquier otra experiencia menor hubiera significado casi nada para ti ya que ninguna lección se hubiera derivado de ella.

Cuando vamos a jardín de infantes, nos enseñan dulcemente. Cuando vamos a la universidad, nos enseñan en el lenguaje de la universidad. Las enseñanzas nos llegan de la vida, únicamente de la manera en que las podemos comprender mejor, de la manera en que ellas pueden mejor hacer emerger nuestra fortaleza interior. Yo he pasado por muchas situaciones y he esperado que las personas satisfagan ciertos niveles, pero he descubierto que hay muchas cosas básicas que la gente simplemente no sabe.

Si tú vuelves a revisar distintos períodos de tu vida, observarás que a partir de ciertas experiencias que mantienes en la memoria en tu mente subconsciente, el conocimiento creció. Por ejemplo, comienza con aquellas cosas de las cuales no estás seguro. Tú debes resolver todas esas cosas a través de la comprensión antes de que puedas despejar tu mente subconsciente. Una vez que tú has despejado tu mente subconsciente a través de comprender las lecciones de las experiencias a las cuales te hallas aún reaccionando, tú manifestarás tu visión interior de tu luz blanca clara y comenzarás a vivir en tu verdadero ser.

El estudiante yoga debe establecer principios básicos en su vida. El debe tratar con toda su fuerza hacerlo. El conocimiento de la correspondencia entre acción y reacción está en el subconsciente de la persona. Para comprender las más profundas experiencias de la vida, debemos analizarlas. Nos debemos preguntar a nosotros mismos, "Qué significa esta experiencia? Qué lección puedo extraer de ella? Por qué sucedió?"

Podemos encontrar respuestas a estas preguntas solamente cuando hemos establecido un cimiento de principios dharmicos, que son leyes mentales que gobiernan la acción y la reacción. A continuación se da una lista de treinta y seis principios dharmicos contemporáneos que estabilizan las fuerzas externas de manera que se pueda vivir plenamente una vida contemplativa. Cuando éstos se practican sin cesar, ellos nos traen la comprensión de las experiencias externas y más profundas de la vida.

1.- Simplifica tu vida y sirve a otros.
2.- Vive en compañía espiritual.
3.- Busca aire puro y sol.
4.- Bebe agua pura.
5.- Come comidas simples y verdaderas, no carne animal.
6.- Vive en armonía con la naturaleza.
7.- Consume lo que realmente necesitas en vez de lo que deseas.
8.- Respeta todas las formas de vida.
9.- Haz ejercicios treinta minutos por día.
10.- Produce paz, no ruido.
11.- Haz un templo de tu hogar.
12.- Desarrolla alguna forma de arte o artesanía.
13.- Fabrica tu propia vestimenta y tus propios muebles.
14.- Expresa alegría a través del canto y la danza.
15.- Cultiva tu propia comida orgánicamente.
16.- Planta doce árboles por año.
17.- Purifica tu ambiente.
18.- Deja belleza por donde pasas.
19.- Realiza a Dios en esta vida.
20.- Sé uno con tu guru.
21.- No seas violento ni en pensamiento ni en acción.
22.- Ama a tu prójimo.
23.- Confía en la energía independiente de tu médula espinal.
24.- Observa a la mente pensar.
25.- Cultiva un carácter contemplativo buscando la luz.
26.- Extrae una lección de cada experiencia de la vida.
27.- Separa la toma de conciencia de sus objetos.
28.- Identifícate con la inteligencia infinita, no con el cuerpo, la mente o el intelecto.
29.- Sé consciente en el eterno ahora, no en el pasado ni en el futuro.
30.- No tomes ventaja de la confianza ni abuses crédito.
31.- Mantén las promesas y lo que te han confiado.
32.- Controla y dirige al deseo.
33.- Busca comprensión a través de la meditación.
34.- Trabaja con disciplina espiritual.
35.- Piensa y dí sólo lo que sea verdad, amable, necesario y que ayude.
36.- Crea un templo para la próxima generación donando parte de tu salario.

Si tú deseas hallar la respuesta a cualquier pregunta con suficiente intensidad, puedes encontrar la respuesta adentro tuyo, o en las escrituras sagradas o en los libros de sabiduría. Toma uno de esos libros, ábrelo e intuitivamente llegarás a la página que tiene la respuesta a tu pregunta. Tú has tenido en uno u otro momento la experiencia de reconocer tu respuesta como confirmación de que todo el conocimiento está dentro tuyo.

Martes : Buscando Comprender

Existe un estado de mente en el cual el proceso de cernido de acción y reacción no es posible. Esto es cuando la mente subconsciente se halla confundida. Demasiadas experiencias que no han sido resueltas a través de comprensión, han ido al subconsciente. Equilibrar la mente subconsciente es como mantener las cuentas de un libro de balances.

Supón que haz entrado muchas cifras en forma apresurada en tu libro de contabilidad. Algunas de ellas son correctas, pero otras no lo son, y otras no corresponden a ese libro, de modo de que las cuentas no cierran. Tú puedes pasar horas estudiando tus libros, pero no logras balancear los saldos, ya que es parte de la naturaleza humana que no veamos nuestros propios errores. Necesitas que otra persona, con delicadeza te los señale. Cuando estás sentado quieto concentrándote sobre tus libros, tratando de obtener el balance, con un conocimiento más profundo, tu guru, maestro o amigo puede entrar por la puerta y en cinco minutos encontrar el error. Tú haces las correcciones, y como por arte de magia, la oscuridad se desvanece, los libros muestran un perfecto balance y en tu interior ves la luz blanca clara. El libro de contabilidad es tu mente subconsciente, las cifras son tus experiencias, y a menos que las comprendas, permanecerás en la oscuridad, en un estado de desbalance. Tú serás capaz de no sólo sentir esta desarmonía, sino que podrás verla representada como oscuridad dentro de tu cuerpo.

Así como tu experiencia crea tu estado de mente subconsciente, es tu subconsciente quien crea tu cuerpo físico y hace que luzca como es. Hay personas con suficiente habilidad como para mirar tu rostro y tu cuerpo y así leer lo que hay en tu mente subconsciente. Mi maestro espiritual, Jnanaguru Yogaswami, podía mirar a las mentes de los otros, ver y comprender la naturaleza e intensidad de su oscuridad o de su luz. Esta es una ciencia en la cual sólo unos pocos están entrenados con precisión. El sabía que el cuerpo físico es creado en realidad por la suma total de conflictos y serenidades dentro del estado de mente subconsciente. A medida que la persona se ilumina a través de conocimiento, los conflictos disminuyen, dando nacimiento al amanecer luego de las horas más oscuras. Aquí se aplica la declaración acerca del tercer ojo, "Cuando el ojo se hace uno, el cuerpo entero se llenará de luz."

Miércoles : La Experiencia es Como una Clase

Cada experiencia es como una clase. Cuando la mente subconsciente ha sido completamente reconciliada con todo aquello que ha sucedido, cuando te has dado cuenta completamente de que todo aquello por lo cual has atravesado es nada más ni nada menos que una experiencia y que cada experiencia es realmente una clase, recibirás de ti mismo una evaluación de tu universidad personal interior, y estará repleta de las notas más altas, denotando excelente conocimiento.

Cada una de estas notas altas es importante, ya que cuando tú las juntas, ellas revelarán una conciencia de comprensión, dándote los requisitos necesarios para tu certificado de graduación en ver la luz blanca clara mientras te hallabas sentado en una habitación oscura. Así mismo, si tú has fracasado en una clase, o en varias clases, no sólo se verá en las notas, sino que te llevará más tiempo graduarte. Si tú no has extractado de cada experiencia la suma de la comprensión, subconscientemente tú te mantienes en la clase reaccionando a la lección que estás aprendiendo, aún si la experiencia tuvo lugar hace quince o veinte años.

Por lo tanto, debemos culminar cada una de estas experiencias con comprensión. Debemos ser promovidos al próximo grado de toma de conciencia más profunda, de modo de que, con el amor universal que nace de la comprensión, podamos cerrar las puertas del aula a nuestro paso y recibir nuestro diploma. Cuando recibimos este primer diploma de la luz blanca clara, nos son dados mayor conocimiento y sabiduría de lo que esta gran experiencia de la vida significa. Cómo nos damos cuenta lo que la vida significa? Habiéndola vivido plenamente nos damos completamente cuenta de que el pasado no es nada más ni nada menos que un sueño y que un sueño se compone de experiencias agradables y de pesadillas. Ambas son simplemente experiencias, ni buenas ni malas, ni correctas ni equivocadas.

Tú debes recordar que hasta las grandes almas han tenido pesadillas, confusiones, sufrimientos, desilusiones, pérdidas, deseos que no se han cumplido y experiencias que no fueron capaces de comprender. Y luego llegaron a un estadio en sus vidas en el cual su ser interior comenzó a empujar hacia el plano consciente. En otras palabras, ellos tuvieron aproximadamente todas las experiencias necesarias para graduarse del mundo instintivo-intelectual, o consciente. La gran naturaleza superconsciente intuitiva comienza a empujar hacia el plano consciente, revolviendo dentro del subconsciente los vestigios del pasado. A medida que esos vestigios surgen, ellos deben ser encarados y comprendidos a través de la meditación, creando entonces los cimientos para la comprensión de las leyes básicas y principios de la vida. Entonces llega el amanecer de la luz blanca clara.

Jueves : Nosotros Creamos Nuestra Mente a Cada Instante

Yo siempre trato de mantener el enfoque del estudio de la vida y de la manifestación del Ser interior, en forma muy sencilla, dando los ejemplos de la flor que comienza siendo una pequeña semilla, que crece en un tallo que produce un capullo. Nosotros no sabemos nada sobre esa flor hasta que el capullo se abre, y sabemos muy poco sobre el capullo una vez que la flor se ha abierto. Sin embargo, cada proceso contenido en el crecimiento a la madurez, es una experiencia para la planta. La semilla contiene en sí misma las leyes básicas del crecimiento. El tallo contará su propia historia a medida que crece. El capullo contiene muchas experiencias y posee dentro de él una historia propia completa. A medida que la floración tiene lugar, nos cuenta una radiante autobiografía de belleza.

En la filosofía Oriental, la mente interna es a menudo representada como una flor de loto. Así es como la mente se vería si tú pudieras ver la mente. Nosotros podemos ver cosas en el plano material. Las cosas desagradables nos dicen cuán desagradable se puede volver la mente. Cuando miramos a las hermosas creaciones de la naturaleza, vemos cuán adorable puede ser la mente.

Depende de nosotros el elegir cómo queremos crear la mente, tanto consciente como subconsciente. Yo digo "cómo queremos crear la mente" porque estamos creando la mente a cada instante. No hay pasado! Ese sueño que pasa frente a nuestra visión es el ahora. Nosotros lo llamamos pasado porque decimos que recordamos, pero a medida que recordamos estamos recreando lo que recordamos en el presente. No hay futuro! Eso es también un sueño o una visión, exactamente como el pasado, porque cuando pensamos en lo que llamamos el futuro, estamos recreándolo frente a nuestra visión ahora. Por lo tanto no hay pasado, no hay futuro. El ahora es la única realidad aparente!

El ahora es la única realidad aparente, y depende de nosotros el decidir cómo queremos crear nuestra mente, ya que creamos nuestra mente a cada instante. Podemos tomar decisiones básicas. "Quisiera ser amable con un amigo mío. Ese que últimamente no ha estado amigable conmigo." Esta es una decisión básica. Ve afuera hoy mismo, y si alguien te hace daño o si tu amigo no es amable contigo, muestra tu amor haciendo algo amable por él. Depende de ti cómo quieres afrontar la vida, ya sea "Ama a tu prójimo" o ya sea "Ojo por ojo y diente por diente." Está en nosotros el comprender la reacción que vamos a causar en nosotros mismos y en otros con cada una de nuestras decisiones. Ya que cada decisión traerá su propia recompensa, está en nosotros el determinar si queremos pasar por el sufrimiento de una reacción como resultado de una acción debidamente pensada a la luz de principios dharmicos. La vida es una serie de decisiones. A cada instante, así como creamos el instante, estamos creando la decisión. Estamos enfrentando la

reacción que hicimos que volviera sobre nosotros, y enfrentándola con el poder de principio, estamos construyendo el así llamado futuro. Entonces, la persona tiene dos caminos, y cada momento es un momento de juicio. Buen juicio viene de la concentración - dirigiendo el flujo del pensamiento. No tiene por qué ser siempre difícil elegir.

Viernes : El Arte de Ser Constante

Existe un arte que puedes aprender, y que hará que tus decisiones sean más sencillas. Es el arte de ser constante. La regularidad triunfa. La regularidad es una de las cualidades más importantes del devoto. Es solamente a través de la regularidad en tu vida diaria, que ganas la conciencia que te posibilita comprender las experiencias de la vida, extrayendo de ellas las verdaderas lecciones. Es solamente a través de la regularidad que puedes evitar muchos de los grandes obstáculos que yacen en tu camino en el clásico sendero yoga de la iluminación.

Practica el arte de ser constante y tú manifestarás tu destino, descubre aquello para lo cual naciste y aprende cómo llevarlo a cabo en esta vida. Ya que en esa seguridad tú despertarás y llevarás a cabo tu destino y realizarás tu Ser. Entonces, teniendo tus pies firmemente plantados en el suelo, tu conciencia puede habitar libremente en el espíritu nacido de la Realización del Ser.

Estudia tu forma de enfocar la vida hoy, a medida que practicas este ejercicio. Toma algunas de las experiencias de tu estado mental subconsciente. Súmalas y ve cuán bien se equilibra tu vida. Visualiza una balanza frente a ti. Pon la totalidad de las experiencias que han sido comprendidas y la lección derivada de ellas en uno de los platos de la balanza. Pon del otro lado de la balanza el número total de experiencias que no comprendes totalmente y de las cuales aún puedes extraer lecciones. Mira cómo se equilibra. Si se equilibra parejo, tú te hallas bien encaminado a volverte firme y constante. Si se inclina hacia el lado de las reacciones, tú estás en la buena dirección, pues tú tienes ahora el poder de equilibrar tu balanza - tu subconsciente. Si se inclina hacia el lado de la comprensión, tú deberías considerar el dedicar tu vida al servicio de otros.

Siéntate inmóvil, con los ojos cerrados. Mira profundamente hacia adentro y rastrea las experiencias más importantes que te sucedieron a lo largo de tu vida desde la edad más temprana. Rápidamente pasa las páginas de tu vida y localiza la cúspide de intensidad de cada experiencia y comprende que cada una de esas cúspides fueron la suma total de muchas experiencias, formando una gran experiencia de la cual nació una gran lección de la vida.

Toma las experiencias de las cuales no estás tan seguro - todas aquellas que no puedes consolidar en una piedra sólida de comprensión. Toma esas experiencias y resuelve rastrear cada una de ellas intuitivamente. No las analices. Simplemente mira la suma total de las experiencias, y luego de un tiempo las lograrás aclarar en un destello de intuición. Esto te será de gran beneficio. Las grandiosas lecciones que esas experiencias ofrecen se te harán evidentes a medida que progresas en tu práctica de concentración. Haz esto y habrás hecho mucho por ti.

Sábado : Despertando la Fuerza de Voluntad

Esto es por lo cual tú naciste. La única razón por la cual tú existes en tu cuerpo material es primeramente abrirte en tu luz blanca clara, y luego penetrar más y más profundamente en el Ser, volverte un conocedor del Ser, Satchidananda y luego más profundamente aún en nirvikalpa samadhi, la Realización del Ser, preparándote para los próximos peldaños en el clásico sendero yoga - moksha, liberación de la reencarnación, y visvagrasa, unirse con Siva. Tú pronto te darás cuenta de que tú creas la mente de la manera que quieres, que tú eres el amo de tu mente. Para volverte el amo de tu mente, debes darte cuenta de que la comprensión es el cincuenta por ciento del control de la mente y que tú debes trabajar para lograr eso de la misma manera en que un contador trabajaría para balancear sus libros, de la misma manera que un músico debe trabajar para dominar su instrumento.

Para conocerte a ti mismo es por lo cual te hallas en la Tierra. Tú naciste para realizar el Ser. Tú no estás aquí para hacer dinero, ni para vestirte o divertirte. Estas son cosas secundarias. Tú estás aquí en este planeta para realizar al Ser Dios, y la única forma de experimentar la Realización del Ser es despertar dentro tuyo una fuerza de voluntad actínica, dinámica, indomable. Para lograr esto los pasos son: primero, averigua qué es y donde se encuentra la fuerza de voluntad. Todo el mundo la posee. Fuerza de voluntad es esa quietud interior, esa serenidad que se asemeja a una luz tan brillante que tú no la puedes ver con tus ojos físicos. Segundo, aprende a usar esta fuerza de voluntad actínica. Comienza con las pequeñas cosas que haces. Haz que todo lo que hagas te satisfaga. Para ti, debe ser una obra de arte, aún si es simplemente secar la vajilla, limpiar el piso o pintar un cuadro. Tu trabajo te debe satisfacer, y si no satisface al "tu" interno cien por cien, tú debes usar tu indomable fuerza de voluntad y mantenerte esforzándote hasta lograrlo.

Tú te debes volver un perfeccionista de ti mismo, pero primero decide cuál es tu nivel de perfección. Debes controlar la calidad de tu trabajo. No tomes responsabilidades que no puedas manejar. Haciendo esto descubrirás que tienes más control sobre tu cuerpo físico y tus emociones de lo que pensaste sería posible. Comenzarás a demostrarte a ti mismo tus poderes de control sobre las creaciones materiales, el cuerpo físico y las emociones del área instintiva de la mente. La demostración llega a medida que tú empleas tu indomable fuerza de voluntad.

Domingo : Vivir Una Vida Radiante

Una cosa es hablar; otra cosa es demostrar lo que fue dicho. La demostración es el resultado de tu toma de conciencia fluyendo a través del área superconsciente de la mente. La mente superconsciente es fuerza radiante o actínica, mientras que los estados de mente consciente y subconsciente son manifestaciones de fuerza ódica, o magnetismo. El hablar en exceso surge de estados confundidos de mente consciente y subconsciente.

Encuentra tu destino espiritual actínico en esta vida. Aprende a vivir plenamente cada instante, completamente en la eternidad del momento. Vuélvete refinado a través de prácticas constructivas en vez de abusivas. Vuélvete positivo a través de generar buenas acciones, en vez de aquellas experiencias no halagüeñas a las que reaccionamos y que recreamos. Tuyo es un destino nuevo y positivo, uno que es cierto, constante y libre de deseos y peligros. La vida por delante para ti se vuelve una vida radiante y de plenitud a medida que te ajustas a principios dhármicos. Sigue estas treinta y seis moderadas guías de la vida y medita regularmente por la mañana cuando te despiertas y antes de irte a dormir cada noche. Eso es todo lo que necesita el que se inicia en el sendero eterno hacia aquellos iluminados niveles de superconsciencia a los cuales aspira la toma de conciencia sutil, individual e inteligente del ser humano.

Viajamos una y otra vez a través de la mente en forma diaria, una vez que la toma de conciencia se ha separado del área limitada de la mente en la cual ha estado atrapada. El viaje parece sin fin! Y lo es. Continúa buscando, continúa buscando. Mira hacia adentro, mira hacia adentro. Y sobre esos sólidos cimientos de buen carácter, muévete hacia ese lugar en la mente y vive allí, sin ver diferencias entre los estados interiores y exteriores de la toma de conciencia fluctuante. Sé ahora aquello por lo cual te has estado esforzando. La búsqueda es en el interior. Ve hacia adentro de la mente. Ve hacia adentro, hacia adentro y hacia adentro y haz profundamente comprensible la incomprensible profundidad del Ser. Tú lo puedes hacer. Ha sido hecho innumerables veces en los últimos miles de años. Dáte a ti mismo el grandioso beneficio de creer en ti mismo y fluye hacia adentro, hacia adentro - a la totalidad del todo.

15 – Enfrentando las pruebas de la vida

Lunes : Restricciones y Observancias

Cuando somos niños, correteamos libremente, ya que no poseemos cargas subconscientes que acarrear. Muy poco nos ha sucedido. Por supuesto, nuestros padres e instituciones religiosas nos tratan de preparar para las pruebas de la vida. Pero debido a que la mente consciente de un niño no conoce nada mejor, en general no acepta la preparación sin la experimentación, y la vida comienza el despertar del mundo material, creando situaciones a nuestro alrededor - oportunidades magníficas para fallar estas pruebas. Si no fracasamos, sabemos que en un tiempo previo hemos aprendido la lección yacente en la experiencia. La experiencia nos da un poco de sabiduría cuando realmente nos encaramos a nosotros mismos y descubrimos el significado de fracaso o éxito. Fracaso es simplemente educación. Pero tú no debes fracasar una vez que conoces la ley.

Han habido muchos sistemas y principios de moral y ética establecidos por varios maestros del mundo, a través de las eras. Todo esto ha tenido una meta en común - darle a la persona que vive en el planeta Tierra una guía para sus pensamientos y acciones, de tal manera que su conciencia, su toma de conciencia, pueda evolucionar hacia la realización de las más elevadas metas y propósitos de la vida. Los antiguos sistemas yogas dan unas simples yamas y niyamas de observancia religiosa, definiendo cómo deben vivir todas las personas. Las yamas, o restricciones, dan un sistema básico de disciplina para la mente instintiva. Las niyamas, u observancias positivas, son las acciones y disciplinas afirmantes, dadoras de vida. A continuación hemos agrupado diez yamas y diez niyamas, una simple declaración de las antiguas y hermosas leyes de la vida.

Las Diez *Yamas* de los *Vedas* Restricciones para Conducta Apropiada	**Las Diez *Niyamas* de los *Vedas* Observancias para la Vida Espiritual**
***ahimsa*:** No-Daño. No dañar a otros con pensamiento, palabra o hecho.	***hri*:** Remordimiento. Ser modesto y mostrar verguenza por los errores.
***satya*:** Sinceridad. Abstenerse de mentir y romper promesas.	***santosha*:** Satisfacción. Buscar alegría y serenidad en la vida.
***asteya*:** No-Robar. Ni robar, ni codiciar, ni contraer deudas.	***dana*:** Dar. Contribuir y donar generosamente sin pensar en recompensa.
***brahmacharya*:** Conducta Divina. Controlar la lujuria manteniéndose	***astikya*:** Fe. Creer firmemente en Dios, Dioses, el *guru* y el

célibe siendo soltero, conducente a la fidelidad siendo casado.	sendero de la iluminación.
***kshama*: ** Paciencia. Abstener la intolerancia hacia las personas y la impaciencia con las circunstancias.	***Isvarapujana*:** Culto al Señor. Cultivar la devoción a través de culto y meditación diarias.
***dhriti*:** Firmeza. Superar la falta de perseverancia, los temores, la indecisión y la variabilidad.	***siddhanta sravana*:** Oir las Escrituras. Estudiar las enseñanzas y escuchar al sabio del linaje de uno.
***daya*:** Compasión. Dominar los sentimientos ásperos, crueles e insensibles hacia otros seres.	***mati*:** Conocimiento. Desarrollar intelecto y voluntad espirituales con la guía del *guru*.
***arjava*:** Honestidad. Renunciar al engaño y las maldades.	***vrata*:** Votos Sagrados. Llevar a cabo los votos religiosos, las reglas y observancias fielmente.
***mitahara*:** Moderación. No comer en demasía ni consumir carne, pescado, ave o huevos.	***japa*:** Recitado. Recitar mantras diariamente.
***saucha*:** Pureza. Evitar impurezas en el cuerpo, la mente y el habla.	***tapas*:** Austeridad. Llevar a cabo *sadhana*, penitencia, *tapas* y sacrificios.

La vida te ofrece una oportunidad. De la misma manera que el teólogo occidental habla sobre pecados de omisión y de acción, encontramos que la vida nos ofrece una oportunidad de infringir la ley que nos indican las yamas así como omitir la observancia de las niyamas. Si nosotros tomamos la oportunidad de vivir desintonizados del dharma Hindú, la reacción se crea en la mente subconsciente. Esta reacción se mantiene con nosotros y crea de acuerdo a ella, el cuerpo físico y el cuerpo astral.

Martes : Aprendiendo a Encarar a Uno Mismo

Has tenido algún amigo que ha reaccionado terriblemente frente a una experiencia de la vida y como resultado cambió tanto mentalmente y físicamente que te costó reconocerlo? Nuestra mente consciente externa tiene la costumbre de no poder comprender el significado de las más obvias lecciones de la vida.

Las leyes básicas de la vida son tan sencillas que muchas personas no les prestan atención. Por qué? Generalmente debido a que las oportunidades que se nos presentan de fracasar estas pruebas son tantas, que producimos muy buenas razones para no prestar atención a nuestras lecciones. Podemos decir entonces que es normal fallar estas pruebas? Sí, no es esto acaso como tener una mala calificación en el boletín de la escuela, no pasar algunas de las pruebas y tener que hacer el curso de nuevo? Nosotros debemos aprender de nuestras experiencias o nos encontraremos repitiéndolas una y otra vez.

Es nuestra enseñanza el no reaccionar frente a las experiencias de la vida, sino comprenderlas, y en la comprensión liberarnos del impacto de estas experiencias, realizando el Ser interior. El verdadero Ser se realiza sólamente cuando tú logras control subconsciente de tu mente, cesando de reaccionar frente a tus experiencias, de modo de que puedes concentrar tu mente plenamente, experimentar en primer lugar meditación y contemplación, y luego samadhi o Realización del Ser.

Hay muchas maneras divertidas en las que las personas se encaran a sí mismas. Algunas se sientan a pensar y apagan la luz de la comprensión. Ellas le permiten a la mente vagar, sin lograr nada. Déjame sugerirte una manera mejor.

Cuando nos enfrentamos a nosotros mismos, relacionemos nuestras acciones, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos con las yamas y niyamas las sabias restricciones y observancias del dharma Hindú. Cuando nos ponemos en línea con estas leyes universales, podemos rápidamente ver cuán claro o turbio está nuestro subconsciente. Llevando a cabo las restricciones primero, nos permite dar el siguiente paso en el sendero espiritual, que es el cumplimiento de las observancias. Mientras continuemos evadiendo nuestros impuestos, será difícil estar a la altura del ideal de honestidad. Mientras continuemos pegándoles a nuestros hijos, será difícil adherirnos a la no-violencia. En tanto continuemos insultando, usando palabras profanas que invocan asura en nuestro hogar, será difícil cultivar la paciencia. Mientras continuemos regodeándonos en pornografía, una forma mental de adulterio, será difícil practicar pureza. Sí, será difícil cultivar un carácter contemplativo. Esto y más requerirá seria penitencia, prayaschitta como se conoce en

Sánscrito, de modo de cambiar el carácter y ponerlo en armonía con los profundos ideales de los sabios y yogis de la India.

Miércoles : Cada Prueba es una Oportunidad

Llevamos con nosotros en nuestra naturaleza instintiva tendencias a infringir estas leyes Divinas, a atravesar las experiencias que crearán condiciones reactivas hasta que nos sentemos y comencemos a desenmarañar el enredo. Si todavía nos hallamos reaccionando frente a nuestras experiencias, estamos solamente comenzando en el sendero yoga de la iluminación. Tan pronto como dejamos de reaccionar, tenemos por primera vez la visión de la luz interior.

Qué queremos significar con esta palabra luz? Queremos significar literalmente luz, no en forma metafísica o simbólica, simplemente luz, tal como la ves emitida por el sol o por una bombilla. Incluso en las escrituras Abrahámicas se lee, "Cuando tu ojo se hace uno, tu cuerpo entero será llenado con luz." Tú verás esta luz primero en el tope de tu cabeza, luego en todo el cuerpo. Una abertura de la mente tiene lugar, y mucha paz. a medida que el devoto mira su luz interior en contemplación, continúa el proceso de purificación de la mente subconsciente. Tan pronto como ese primer despertar yoga viene a ti, tu naturaleza completa empieza a cambiar. Tú tienes un cimiento sobre el cual continuar. las yamas y las niyamas son ese cimiento.

En el sendero espiritual hacia la iluminación, cada una de tus decisiones va a ser una decisión fundamental, basada en tu conocimiento de las leyes de la mente. Debes estar prevenido de que si tú no has sido probado por la vida en infringir sus leyes, lo serás en el futuro. Debes darte cuenta de que cada prueba es una oportunidad de fracasar o triunfar, y todo depende de ti. Las circunstancias siempre van a presentar oportunidades de fracasar y tu mente razonadora podrá siempre decir: " No podía hacer ninguna otra cosa bajo esas circunstancias."

A menudo, aún bajo las circunstancias, las almas avanzadas pueden tomar el curso más difícil mediante el ejercicio de la humildad. Decisiones de esta naturaleza dirigen la mente consciente hacia el reconocimiento de la seguridad interna natural. Cuando tú fracasas una de las pruebas de la vida, a lo que fallas es a ti mismo, al Ser dentro tuyo.

Jueves : En el Borde de la Montaña

El conocer la ley nos pone en cierta manera en una desventaja sicológica. No es tan malo cuando tú actúas en ignorancia, la primer vez en cualquier situación. Suponte que te hallas viajando en un auto con un amigo y él pasa una luz de tránsito en rojo y recibe una multa y un reto del oficial de tránsito. Y tú le dices a tu amigo: "Está bien, no sabías. Tú no has estado manejando por suficiente tiempo y esta lección te va a costar algún dinero." Tú estás perdonando el error de tu amigo. Dos meses más tarde, viajando con tu amigo de nuevo, él pasa otra luz roja. Y él recibe otra multa y otro reto, y tú te hundes en tu asiento y dices, "No hay perdón por esto, tú sabías bien. Tú viste esa luz roja, no es cierto?" Esta vez tú no eres indulgente con tu amigo pues tú sabes que él conoce la ley.

Tú te comportarás con tu mente de la misma manera subconscientemente si te apartas de la ley espiritual una vez que has reconocido su valor intrínseco. A través de la concentración en los principios básicos de la vida, tú te harás subconscientemente conocedor de estas leyes, y entonces será sencillo para ti mantenerlas sin esfuerzo, y el ejemplo de tu vida será una luz que brilla para el beneficio de muchos otros.

Has estado alguna vez parado al borde de un precipicio? Tú estás muy consciente de no caerte, no es cierto? Pero has experimentado esa tendencia en tu naturaleza que te hace temblar un poco al borde del precipicio, que se pregunta cómo será caerse por allí, aún si la primer saliente no se halla a una gran distancia. Qué es aquello que hace que quieras experimentar lo que se siente al caerse? Algunas personas dicen que ellas experimentan este sentimiento. Otras no. Pero haz que cualquiera se ubique al borde de un precipicio y dime si no hay algo que ocurre dentro de ellos que los hace muy cuidadosos.

Si tú te caes en forma deliberada, aún una corta distancia, no escalarás de vuelta sin mostrar alguna cicatriz o algún magullón en tu físico - quizás solo un sacudón a tu orgullo. Pero volverás llevando contigo los resultados de la caída. Lo mismo sucede con la ley espiritual. Una vez que conoces cómo opera y deliberadamente te permites caer, puedes volver el sendero con esfuerzo, con cicatrices del recuerdo y reforzado con el flujo de renovada energía a medida que de nuevo buscas la iluminación, recordando que sólo fracasamos cuando paramos de intentar.

Concéntrate cada noche sobre los eventos del día y observa cuán próximo has estado, consciente o subconscientemente, de desviarte de tus principios yogas recientemente establecidos. Tu tiempo de vida aquí es sólo un corto tiempo, y te beneficia el vivirlo de la mejor manera posible.

Viernes : Trascendiendo las Cosas Insignificantes

Tu viaje en esta Tierra tiene una sola meta, la Realización del Ser. Tú estás aquí para obtener los más elevados estados de conciencia que sean posibles. Tú no estás aquí para reaccionar frente a los incidentes insignificantes que tienen lugar en el valle del subconsciente. Tú te hallas aquí para aprender a controlar la mente y vivir en la cumbre de la montaña. Si te fallas a ti mismo, tú serás el que deberá sufrir tu fracaso. A menudo, recordando sus fracasos o sus sufrimientos, la gente reacciona o vuelve a vivir la experiencia de nuevo. Pero aprender a extraer la lección de la experiencia, es como caminar bajo la lluvia sin mojarse.

Debemos mantener una vigilancia constante y nuestros pies firmemente plantados en el camino espiritual en todo momento, sabiendo que podemos caernos fuera del sendero mientras no hallamos obtenido completa iluminación o Realización del Ser, ya sea en esta o en vidas futuras. Tomando perspectiva dentro de ti mismo acerca de asuntos menores, puedes siempre encontrar una manera distinta, una manera que puede abrir la puerta a nuevas oportunidades, acciones desinteresadas y serenidad. Pero al grado de que nos es imposible contener las inclinaciones de la mente, al grado de que nos encontramos incapaces de entrar en observancias positivas, nos veremos abiertos a complejos de inferioridad, celos, odios, excesos, lujuria, temor, codicia y toda clase de enfermedades mentales y físicas. Conocer las leyes de la vida nos permite una manifestación sin inhibiciones y natural, así como un pimpollo se abre para manifestar una flor.

La gente muchas veces me dice, "Estoy un poco temeroso a cerca del sendero de la revelación clásica yoga, porque no quiero perder lo que soy." Por supuesto, estas personas no están contentas con lo que son. Mira a tus fotos de cuando eras un bebé y verás que muy naturalmente has perdido y dejado atrás la forma que tenías en ese momento, y con seguridad esto sucederá en el futuro. A medida que te manifiestas en yoga, perderás lo que eres ahora. Vas a madurar de la misma manera que el pimpollo madura en una flor, completando su evolución, pero debe dejar detrás su forma original, y abrirse. De esta misma manera, a través de disciplina, tu mente se abrirá en su totalidad.

Aquí tienes un ejercicio de visualización. Trae frente a tu visión interior las cualidades y atributos que te gustaría manifestar en tu naturaleza. Visualízate siendo la clase de persona que te gustaría ser, haciendo la clase de cosas que beneficiaría más a la raza humana. Mira al día que pasó y ve cuán cerca del precipicio estuviste. Entrena tu mente subconsciente para mantenerte alejado del borde del precipicio. Haz de las yamas y niyamas patrones con sentido de tu subconsciente, de la misma manera que tuvieron sentido para tu intelecto.

Sábado : Cambiando Tus Circunstancias

Tú cambias tus propias circunstancias todo el tiempo, ya sea que lo sepas o no. Aún tu mente es distinta hoy de lo que era hace una semana. Las distintas experiencias que has traído hacia ti lo han hecho así. El detalle a darse cuenta es que tú puedes lograr un intrincado control de las cosas que cambian dentro y alrededor tuyo. Apoya los pensamientos y los sentimientos de tu creación en la dirección correcta y descubre cuán rápido tus circunstancias cambiarán su dirección. Este es el secreto del auto-control. Esta es la práctica de yoga. Inténtalo y pierde el hábito de la preocupación, ya que la preocupación es simplemente el resultado de una parte de la mente que está fuera de control.

Qué otra cosa nos ofrece el mundo que una oportunidad de acción? Es la reacción, de la cual nos sorprendemos a veces. Las circunstancias de tu vida están ya sea empujándote hacia mayor comprensión, si aspiras a realizar el verdadero Ser, o te están empujando hacia la confusión total, si tú tienes la tendencia a reaccionar animalísticamente haciendo que tu persona predomine. Cuando preocupaciones personales se vuelven las cosas más importantes de tu vida, estás destinado a sufrir bajo la emoción del resentimiento, y el resentimiento es simplemente un estado confuso de mente.

Lo desafortunado es que el resentimiento tiende a atraer más circunstancias que pueden causar aún más resentimiento. De modo de que no te molestes por sentir resentimiento, porque estás simplemente haciéndote inferior a la persona o a la circunstancia hacia la cual sientes resentimiento. Así es. El resentimiento, con todo su peso, ubica tu conciencia por debajo de la de la persona que tú sientes se está imponiendo sobre ti.

Sé igual a aquello que tu encuentras!! Esa es una manera mejor de reaccionar a la vida. Se lleva a cabo simplemente encarando todo con comprensión, demandando comprensión desde tu interior. Y si tú sientes que todo lo que te sucede es un juego de amor universal y eres capaz de mantener esa conciencia de amor universal en ti mismo, entonces estarás más allá de los aconteceres del mundo. Elevado en conciencia, puedes ver a través y disfrutar de todos los estados de conciencia. Las circunstancias de tu vida reflejarán este cambio.

Presta atención a esos pequeños incidentes que se van infiltrando bajo tu piel en forma imperceptiva y que crean una erupción poco tiempo más tarde. Las pequeñas cosas que no contribuyen creativamente en tu vida son una indicación de que existe alguna clase de perturbación subconsciente que no has resuelto. Mira a tu carácter directamente a la cara durante la meditación, sin retorcerte, y descubrirás cuáles son esas pequeñas cosas, algún

asunto que te hallas racionalizando, un pequeño resentimiento o preocupación que mantiene parte de tu mente confusa, y por lo tanto, confusa también a la mayoría de tus circunstancias.

Domingo : Aprende a Asimilar

Las personas tienden a identificar instintivamente libertad con abandono. Pero el tipo de abandono que busca gratificación personal siempre te conducen a "atarte en un nudo". Por el contrario lo que debes abandonar son tus temores y deseos personales trayendo tu mente bajo el dominio de la concentración en todo lo que hagas, y tú, el verdadero tú se volverá libre, liberado de las ataduras de tu propia mente. Concentra tu mente cuando te sientas confundido, y traerás paz a sus estados perturbados. Paz es control, y control es libertad.

Si cada uno pensara en el poder digestivo de la mente tanto como pensamos en nuestros estómagos, habría menos asilos. Eres tú capaz de asimilar y comprender todo lo que pones en tu mente? O acarreas experiencias contigo por días enteros, reflexionando sobre el pasado? Algunas de las cosas que ves, oyes, lees o piensas, te impresionan muy profundamente. Otras cosas no. Qué clase de impresiones grabas en tu mente? Dando la espalda a todo aquello que puede resultarnos desagradable no es la respuesta, pero si tú observas tus reacciones a medida que toman lugar y luego, ese mismo día observas calmadamente y objetivamente tu experiencia, volverás a entrar a la comprensión través del estado controlado de tu meditación. No esperes a que las aguas turbias de la mente se asienten tomando su tiempo, cuando te sientes confundido. Simplemente estarás acelerendo tu evolución silenciando y componiendo tu mente mediante el uso de la fuerza de voluntad dinámica para restituir el orden, cuando te sientes menos dispuesto a hacerlo. Emplea tus recursos.

A las personas les gustan los patrones. El subconsciente tiene una natural tendencia a resistir cambios. Es lento en notar que la vida es un cambio constante. eso es por qué es tan simple anquilosarse. Requiere una naturaleza desafiante, enérgica, el traer recursos que no están siendo usados, de modo de salir de la rutina hacia una vida más llena y libre. Se requiere coraje para dejar detrás estados de mente confusos y traer hacia adelante nuevo conocimiento o sabiduría de la meditación. El control es siempre un poder silencioso. La emoción, la confusión, la falta de control son debilidades ruidosas.

Aprende a asimilar. Cuando te hallas en una conversación, haz como los sabios hombres de la India hacen - pausa por un instante y deja que tus pensamientos se asimilen. Hazte una imagen de la dirección en que tu mente está yendo, y tendrás un buen control sobre la dirección de las circunstancias de tu vida. Confía en el Ser. Encuentra esa permanencia dentro tuyo que nunca ha cambiado a través de los años, y te darás cuenta de que el cambio solamente existe en la siempre cambiante mente. Controla tu mente en el máximo grado y realizarás tu propio estado natural de Ser, más allá de todas las circunstancias - el Ser. Tú pasarás a través de muchas pruebas distintas para probarte a ti mismo tu realización. Encara

cada prueba gentilmente. Da la bienvenida a cada prueba y a cada tentación que te muestra la fortaleza de tu voluntad sobre los caóticos sentidos. Tú tienes simplemente que acallar todas las cosas en tu mente para realizar la identificación con la eternidad del Dios Siva, el Espíritu, el Ser eterno dentro tuyo.

16 – Yo estoy bien en este preciso instante

Lunes : Todo es perfecto

La meditación se está volviendo muy popular hoy día. Todo el mundo habla acerca de estar centrado. Si tú estás en el centro de ti mismo, tú no escuchas ningún sonido ni actividad. Tú estás simplemente en paz dentro de ti mismo. Solamente cuando llegamos a la intersección, al fuego cruzado de la vida, es que sentimos que no estamos bien. Luego comenzamos a vivir en el gran engaño del universo, el gran temor de que si morimos nos habremos ido para siempre. Olvidamos toda la filosofía y las hermosas enseñanzas que hemos estado estudiando, y simplemente no nos sentimos bien.

Mi satguru Yogaswami hizo una vez esta audaz declaración, "No existe ni siquiera una cosa en este mundo que no sea perfecta!" A un maestro como él uno lo debe tomar muy seriamente. El fue satguru por más de cincuenta años en un área muy ortodoxa del mundo. "No existe ni siquiera una cosa en este mundo que no sea perfecta," dijo él. Algunos miramos al mundo alrededor, y encontramos muchísimas cosas que no están bien. Yo nunca he encontrado eso. Siempre pensé que este es un planeta maravilloso - no me lo hubiera perdido por nada. Este es un momento grandioso en el cual vivir, aunque algunos de nosotros no piensen eso, y aunque el planeta está de alguna manera polucionado, y algunas personas tengan miles de quejas.

La meditación no es un escape del mundo exterior. Debemos primeramente encausarnos a nosotros mismos en el mundo exterior antes de meditar y la vida interior puede entonces tener éxito. A veces nos preocupamos por nuestro trabajo, por nuestros negocios, por nuestra familia o porque no estamos viviendo tan espiritualmente como pensamos que debiéramos.

Este es mi consejo: Obtén primeramente la perspectiva de que éste es un maravilloso mundo, que no existe en absoluto nada mal en el mundo. Luego pregúntate lo siguiente: "No estoy acaso bien, ahora, en este preciso instante?" Y contéstate, " "Estoy bien, en este preciso instante." Declara eso. Luego, un minuto más tarde, en otro ahora pregúntate de nuevo, "Estoy bien ahora?" Simplemente mantente preguntándote esta pregunta por el resto de tu vida, y siempre te sentirás seguro de ti mismo, positivo y bien. Esta actitud elimina temores, preocupaciones y dudas.

Yo descubrí esta fórmula cuando tenía siete años de edad. Vino a mí desde el interior un día cuando yo estaba preocupado de perderme mi programa de radio favorito. Nosotros estábamos regresando a casa en el medio de una tormenta de nieve en Lake Tahoe, y yo tenía miedo de que nos pudiéramos quedar atrapados por la nieve y que me perdiera mi programa. Vi a mi mente, la toma de conciencia, ir

hacia el futuro y la traje de vuelta diciéndome a mí mismo. "Yo estoy bien en este preciso instante. No ha sucedido nada aún." Sucedió que no nos quedamos atrapados en la nieve y pude escuchar el "Capitán Medianoche". Luego de eso, yo me decía a mí mismo "Estoy bien, en este preciso instante," cada vez que sucedía algo que hacía estirar mi imaginación hacia el futuro, hacia preocupaciones, o hacia el pasado cuando algo perturbador perduraba en mis patrones de memoria de algo que había hecho ayer y que quizás no debería haber hecho. Cada vez que eso sucedía, yo me decía, "yo estoy bien, en este preciso instante, no es cierto?" Y yo siempre me respondía "Por supuesto que sí." Comencé a hacer esto a la edad de siete años y aún hoy estoy convencido de que estoy bien en este preciso instante!

Martes : Apóyate en Tu Propia Médula Espinal

Cómo podemos estabilizar el sendero en esos días en que todo se hace absolutamente difícil? La primer cosa a hacer en el sendero es cambiar la perspectiva en la cual vemos la vida. Inicialmente, cuando entramos al sendero espiritual, miramos al mapa del viaje - leemos libros. Un libro es un mapa. Luego decidimos si queremos o no efectuar un cambio en nuestro estilo de vida y nuestra perspectiva. Una vez que decidimos que deseamos continuar, una buena manera de comenzar es reprogramar la sustancia similar a masilla de la mente subconsciente. Reprogramar los patrones negativos de hábito creyendo firmemente que tú realmente estás bien.

La segunda cosa a lograr es aprender a apoyarte en tu propia médula espinal. Todo el mundo hoy día quiere apoyarse en otros. Nosotros nos recostamos en nuestras familias hasta que ellos nos empujan hacia el mundo. Luego nos apoyamos en nuestros amigos hasta que ellos no nos pueden ayudar más. Pero aún seguimos apoyándonos. Luego nos apoyamos en nuestro terapeuta hasta que no tenemos más dinero. Esta actitud de apoyarse en otro no es el cimiento que se necesita para mantener los estados delicados de meditación profunda.

Debemos apoyarnos en nuestra propia médula espinal. Pero en primer lugar debemos reclamar nuestra herencia espiritual y sentir que "Estoy bien, en este preciso instante." Al decir esto y al creerlo, nosotros retraemos un poco las energías y nos volvemos centrados de nuevo. Cuando nos preguntamos a quemarropa, "Estoy yo bien, en este preciso instante?" Debemos retornar con un "Sí." Apóyate en tu propia médula espinal. Siente el poder en la médula espinal. Siente la energía en la médula espinal. La energía en la médula espinal no se inquieta con ningún temor o preocupación o duda - nada en absoluto. Es toda energía pura, poderosa y dichosa. Apóyate en ella e irás en picada a estados interiores de meditación. Las cosas del mundo te resultarán asimismo bien. Estarás en el flujo de la vida. Tendrás perfecta sincronización temporal. Cosas hermosas comenzarán a sucederte en el mundo externo. Oportunidades se abrirán para ti, donde no había oportunidades antes. Gente que ordinariamente no eran amables contigo, se volverán amables. Todo esto y más comenzará a suceder porque mentalmente estás apoyado en ti mismo, y a la gente en general le gusta que hagas eso.

No te apoyes en ninguna filosofía. No te apoyes en un guru. No te apoyes en un maestro. Apóyate en tu propia médula espinal y en el poder dentro de ella. Entonces el guru puede ser de alguna ayuda para ti, ya que tú obedecerás sus indicaciones cuando él habla. La filosofía comienza a hacerse viva en ti, ya que tú puedes complementarla con tu propio conocimiento interior.

Miércoles : La Realización es La Clave

Qué significa "centrarse" y "estar centrado"? En realidad lo que esto significa es sentir la fuerza primordial interior, sentirse tan centrado que tú eres el centro. Nosotros siempre somos un poco de aquello que sentimos, nuestras manos o nuestras piernas, o nuestros cuerpos o nuestras emociones o nuestros deseos. La mayoría de la gente en el sendero tiene el deseo de eliminar sus deseos. Esa es una batalla imposible. Has intentado alguna vez de eliminar tus deseos? Si pararas de intentar de eliminar tus deseos, entonces te volverías centrado, ya que entonces remueves la energía del deseo. Remueves la toma de conciencia del mundo de los deseos y te vas exactamente a la fuente primordial de la energía que fluye a través del cuerpo físico. Fluye a través de la cadena emocional, exactamente a través de la mente intelectual. La fuente primordial de energía se halla fluyendo a través de la médula espinal en cada uno de nosotros en este preciso instante. La sientes?

La totalidad del proceso de manifestación espiritual, aunque parezca extraño, está destinada a arrojarte fuera del centro. Tú tienes toda clase de experiencias. Cometes errores y, con tu fuerza de voluntad indomable, debes controlar esa toma de conciencia fluctuante para volverla al exacto centro y estar bien en este preciso instante. Siente esa energía poderosa fluyendo a través de cada corriente nerviosa y sé esa energía en vez de ser la fluctuante corriente nerviosa. Entonces, un día, cuando realmente te haces experto en eso, tú encuentras un guru. Tú te hallas afirmado en el centro, y el trata de arrojarte fuera del centro.

Mi guru, Yogaswami, siempre arrojaba a sus discípulos fuera de centro y los ponía a dar vueltas. Ellos debían trabajar duro con ellos mismos para volver al centro de nuevo. Eso fortalece los tendones y los músculos de la persona que se está volviendo su propio ser, que se está volviendo completamente consciente de que está tomando conciencia y luego controlando su mente no permitiendo a su toma de conciencia quedar atrapada en la inmensa ilusión de las cosas externas de la mente. Qué les parece eso? Eso estuvo bien - la inmensa ilusión de las cosas externas de la mente!

Qué es este centro? Bueno, es como el interior de un vaso vacío. Tú sabes que allí hay algo, y estás consciente de ello, sabes que estás consciente dentro del vaso vacío. Sin embargo cuando tomas conciencia del vaso mismo, eso es diferente. Cuando tomas conciencia de la parte de afuera del vaso, eso es nuevamente algo diferente. Cuando tomas conciencia de la mesa en la cual el vaso se halla apoyado, eso es de nuevo diferente. Ahora imagínate que tú eres como el vaso. Toma conciencia del espacio dentro. Ese es lo tangible intangible que debes captar.

La mejor manera de trabajar en esto es una muy simple. Trata ahora mismo. Simplemente abre y cierra tus manos y siente los músculos y los huesos. Ahora siente algo intangible, una energía intangible, que es esa fuerza de vida, y pronto sentirás la fuerza dentro de ella. Esa es tu fuerza de toma de conciencia que da la orden a las fuerzas de vida, a los músculos y a los tendones que abren y cierran tu mano. Entonces, sé esa fuerza intangible en vez de ser la mano. Se el comandante que ordena a los músculos relajarse o tensionarse, abrirse o cerrarse. Es una realidad intangible. De esto tú te das cuenta. Tú no piensas acerca de ello. Tu intelecto no puede dártelo. Tus instintos y emociones no pueden dártelo. Es algo de lo cual debes darte cuenta. Cuando lo captas, comienzas a abrirte y a despertar espiritualmente. Viene a través de los chakras más profundos, los chakras superiores. Y es muy sencillo. Tú lo captas o no lo captas. Así que trabaja en ello y cáptalo. Luego el proceso de apertura comienza. Finalmente tú comienzas a ver luz dentro de tu cabeza, luz dentro del cuerpo. Comienzas a tener experiencias internas hermosas, hermosas. Todo el mundo hoy en día quiere tener experiencias internas profundas sin el uso de drogas, y sin el uso de nada que no sea su propia fuerza de voluntad positiva. Esa es hoy la meta de la apertura de la gente de todas las naciones, de acuerdo con mis propias encuestas. Es la meta correcta y madura.

Jueves : La Perspectiva Meditativa

Alguien preguntó, "Qué sucede en la vida diaria de una persona cuando comienza a meditar?" Muchas cosas pueden suceder y suceden cuando comienzas a meditar. Por ejemplo, tus amigos pueden pensar que te estás apartando de ellos. Ellos dirán que tienes miedo al mundo y que estás intentando alejarte de él meditando. Otras personas inmediatamente te felicitarán y dirán, "Estás finalmente en el sendero. Nosotros esperamos por un largo tiempo que encontraras el sendero." Luego eres llevado a un grupo social que también está en el sendero, que hace un largo tiempo ha dejado de meditar pero que lo aprecian cuando tú lo haces! Ellos te hablarán tanto acerca del sendero, que finalmente te harán que tú dejes de meditar también. Toda clase de cosas te sucederán.

Lo mejor que puedes hacer cuando comienzas a meditar es vivir en un ambiente bueno, entre gente buena. Medita sólo y no hables acerca de ello con nadie excepto con la persona que te está ayudando en el sendero. Hazlo sin llamar la atención, privadamente. Es un proceso interno, de modo que debe ser llevado a cabo solo. Entonces, sólo cosas internas te sucederán y tu vida externa se hará mejor y mejor y mejor. Tú entrarás en un flujo dichoso con la vida - una perfecta sincronización temporal en tu vida externa. Tú te encontrarás parado en el lugar correcto en el momento exacto, todos los días. Tú te encontrarás en el flujo de energía con la vida, guiado por tu intuición. Todas las cosas maravillosas que deberías experimentar en este planeta comenzarán a llegarte.

Con cambiarte a ti mismo, no necesariamente alterarías los eventos del mundo. Pero tú encuentras dónde se halla el mundo y que está funcionando exactamente como debe ser, en perfecto equilibrio de fuerzas reguladas. Desde esta posición en la cima de la conciencia, mi guru Yagaswami, vio la armonía de la vida. Desde la cumbre de la montaña mirando hacia abajo, tú ves el rol natural de un océano rugiente y los empinados acantilados - ellos son hermosos. Desde el pie de la montaña, el océano puede parecer amenazante y los acantilados traicioneros. Yogaswami miró al universo desde el interior hacia afuera y vio que no hay ninguna cosa fuera de lugar o errada. Tú puedes obtener esta perspectiva a través de la meditación, que libera los conceptos humanos de correcto y equivocado, bueno y malo, fácil y difícil. Esta es la perspectiva que tú encuentras en tu propio interior.

El ser humano se halla en un perfecto estado como ser en este preciso instante. Los grandes sabios y rishis encontraron esta verdad. Ellos no eran más perfectos que sus contemporáneos, eran simplemente más concientes. Tú eres perfecto en este preciso momento. Tú eres todo lo que vas a ser. Si tú no lo ves de esa manera, entonces tu vives en un estado difícil, luchando por la perfección y siendo imperfecto a lo largo del camino.

Viernes : Siempre Podemos Elegir

La conciencia de perfección se obtiene sentándose y llegando al estado de conciencia cósmica expandida dentro de ti mismo. Está allí esperando ser descubierto. Tú puedes hacerlo en nueve minutos, en nueve horas, en nueve días o en nueve años. Tómate el tiempo que quieras. El hecho es que profundamente dentro tuyo hay perfección. De modo de que como ves, tú puedes elegir. Puedes permanecer en el valle, vivir atemorizado por el tormentoso océano de la vida y la muerte, o tú puedes escalar la montaña próxima y desde la cima apreciar cómo se ve desde esa perspectiva. De una forma u otra, tú y cualquiera en el mundo está bien en el ahora.

El místico vive dentro de sí mismo y se maneja positivamente con los eventos y las fuerzas externas a él. El está siempre luchando concientemente para realizar esa Realidad ilimitada dentro de él. Esa es su práctica. Y sin embargo, el da la bienvenida a los desafíos del mundo, no como un karma impuesto por la fuerza en contra de sus deseos, sino como su propio dharma creado por él mismo. Si él es realmente un místico, no huye de estos desafíos. El sabe interiormente que las dificultades diarias de la vida hacen manifestar su fortaleza interior respondiendo a ellas. El ve el subyascente propósito de la vida. El acepta y no rechaza. El busca la comprensión de la lección que yace detrás de cada experiencia, en vez de resentir la experiencia, que luego crearía otra barrera subconsciente para él. El sabe que la mayor parte de los problemas están con la persona y con la forma en que ésta ve las cosas. Entonces, el místico no necesita aislarse del mundo.

El mismo proceso se continúa sin importar dónde él vaya. El puede estar tan sereno o tan perturbado en la ciudad de Nueva York como en un aislado valle del Himalaya. Todo depende de lo que sucede en su interior. Tampoco debe involucrarse emocionalmente con los problemas del mundo en los cuales él se halla. Un concertista de sitar no se ayuda ni a él ni a su prójimo al decir, "Cómo puedo yo tocar la sitar tan maravillosamente cuando el resto de las personas lo hace tan pobremente?" En forma similar, el místico no puede tomar la actitud, "Cómo puedo yo estar tan sereno y contento cuando el mundo está en tal desastre?" Nosotros necesitamos hermosa música y necesitamos seres hermosos y serenos.

En realidad, el místico ve el mundo como un conglomerado de fuerzas regulándose, y a través de esta perspectiva no se involucra emocionalmente con esas fuerzas. El mundo es un espejo de nosotros mismos, y está perfectamente bien para aquél que está contento dentro de sí mismo. Pero debes descubrir esto tú mismo, porque a menos que tú lo experimentes, nada de lo que diga te convencerá de que todo lo que ha sucedido y lo que está sucediendo es maravilloso y es el cumplimiento del gran patrón de tu vida.

Sábado : Conociendo Quién es el "Yo Soy"

Aún un alma grandiosa enfrenta dificultades, pero no las toma como personales. En general, la gente toma los problemas en forma muy personal identificándose muy íntimamente con ellos. Cuando ellos experimentan enojo, ellos están enojados. Cuando ellos experimentan dicha, ellos están dichosos. El místico se identifica con el experimentador y no con la experiencia. El se ve a sí mismo como la pura toma de conciencia que viaja por la mente. Cuando él está en San Francisco, el no es San Francisco. De la misma manera, cuando él está en enojo, él no es enojo. El se dice a sí mismo, "Yo soy energía pura. Yo soy la energía espiritual que inunda la mente y el cuerpo. Yo no soy el cuerpo, ni la mente ni las emociones. Yo no soy los pensamientos que pienso ni las experiencias que experimento." Así, él moldea una nueva identidad de sí mismo como un ser libre que puede viajar a cualquier lugar de la mente. Tal persona se halla en la cima de la montaña.

Debemos examinar el concepto de quienes somos. Cuando comenzamos a sentirnos totalmente bien acerca de nosotros mismos, el significado de la palabra Yo comienza a cambiar. Yo ya no significa más el cuerpo nuestro. Yo significa energía, conciencia y voluntad. Pronto obtenemos la total certeza de que nosotros estamos viviendo en el cuerpo, pero que no somos el cuerpo en el cual vivimos. Examina la palabra Yo y ve honestamente lo que significa para ti. Significa el cuerpo físico? Significa las emociones? Significa el intelecto? Significa la energía espiritual?

Cuando nos olvidamos quiénes somos, quiénes somos realmente, vivimos en una conciencia de tiempo y espacio, y nos relacionamos con el futuro, con el "nosotros" externo, con el pasado, y con nuestro subconsciente "nosotros" interno. Esto puede llegar a ser muy confuso. La mayor parte de las personas están por lo tanto confundidas y buscan distraerse en un esfuerzo por encontrar paz. Una consciente conciencia de ahora, nos llega solamente cuando recordamos quienes somos realmente. Esto no significa que no podamos planear para el futuro o beneficiarnos reviendo experiencias del pasado. Esto significa simplemente que siempre recordamos que somos la esencia de toda energía, la fuente.

Vuelve a la fuente. Únete a Siva. En la fuente siempre hay paz. La clave de esta práctica entera es volverse concientemente consciente de la energía. En este recuerdo constante, nosotros nos sentimos ser el centro del universo, con el mundo entero funcionando a nuestro alrededor. Para estar totalmente afirmado en el conocimiento de la fuente de nuestro ser, el ahora eterno puede y debe ser la experiencia constante. Es fácil vivir en el ahora si tú trabajas contigo mismo un poco cada día y si te concentras en lo que haces en cada momento.

Domingo : Viviendo en el Ahora Eterno

Para comenzar a trabajar con vistas a establecerte en el ahora eterno, primeramente limita el tiempo y el espacio evitando pensar o discutir eventos que sucedieron hace más de cuatro días o que sucederán en más de cuatro días en el futuro. Esto mantiene a la toma de conciencia controlada, enfocada. Está consciente. Pregúntate a ti mismo, "Estoy plenamente consciente de mí mismo y de lo que estoy haciendo en este preciso instante?"

Una vez que has ganado un poco de control de la conciencia de esta manera, trata de sentarte inmóvil cada día y simplemente sé. No pienses. No planees. No recuerdes. Simplemente siéntate y sé en el ahora. Eso no es tan sencillo como parece, ya que estamos acostumbrados a las novedades y a la actividad constante en la mente y no a la simplicidad de ser. Simplemente siéntate y se la energía de tu médula espinal y de tu cabeza. Siente la simplicidad de esa energía en cada átomo tuyo. Piensa en energía. No pienses en el cuerpo. No pienses en ayer o en mañana. Ellos no existen, excepto en tu habilidad de reconstruir los ayeres y de crear los mañanas. El ahora es el único momento de tiempo. Este simple ejercicio de sentarse y ser, es una manera maravillosa de desprenderse del pasado, pero requiere un poco de disciplina. Debes disciplinar cada fibra de tu sistema nervioso, trabaja contigo mismo para mantener el poder de la toma de conciencia expandido. La práctica regular de la meditación te llevará intensamente a la eternidad del momento. La práctica reemplaza a la filosofía, los consejos, la psicología y a todos los serenadores del intelecto. Debemos practicar para mantener la toma de conciencia aquí y ahora. Si te encuentras perturbado, siéntate y concientemente calma las fuerzas dentro tuyo. No te levantes hasta que hayas aquietado completamente tu mente y tus emociones a través de la regulación de la respiración, viendo a un paisaje pacífico, buscando y encontrando comprensión de la situación. Este es el verdadero trabajo de la meditación del cual no se habla mucho en los libros. Si tú puedes vivir en la eternidad del ahora, tu vida será una vida de paz y de realización.

Visualízate sentado en la cima de una montaña. No hay otro lugar donde ir excepto dentro tuyo. Si tú descendieras por la ladera norte de la montaña, estarías yendo hacia el futuro y hacia sus ramificaciones que son sólo conceptuales. Si descendieras por la ladera sur, estarías yendo al pasado y a sus equivalentes ramificaciones registradas. Entonces tú te quedas donde estás, en la cumbre de la conciencia, bien equilibrado entre el pasado y el futuro. Todo está en su correcto lugar en el plan maestro de la evolución, de modo de que te sientas, simplemente observando, sintiendo la claridad de tu propio ser perfecto, aprendiendo a vivir en conciencia espiritual cada día. Esta es tu herencia en la Tierra.

17 – El eterno ahora

Lunes : Tienes Solamente Un Minuto

“Tienes simplemente un minuto, solamente sesenta segundos en él. No lo querías, te fue impuesto, no lo puedes rechazar, no lo buscaste, no lo elegiste, depende de ti el usarlo o no. Tú deberás sufrir si lo pierdes, y justificar si abusas de él. Simplemente un pequeñito minuto, pero la eternidad está en él. Ya que no amar es no vivir, y no dar es no vivir.” Es realmente muy poco lo que se puede decir intelectualmente del eterno ahora. Tú debes vivir en él, y viviendo en él descubres un estado más elevado de conciencia que el que hayas experimentado en tu vida. Debido a que la vibración en el eterno ahora es tan alta, a parte de tu mente y de tu naturaleza no le agrada experimentar la seguridad del eterno ahora, que es en realidad la cima de la seguridad. Lleva práctica el mantener una experiencia continua del eterno ahora.

Puedes visualizarte a ti mismo, en este mismo instante, equilibrado al tope de un árbol? Si el árbol se doblara mucho hacia delante, tú caerías al suelo, o hacia abajo en tiempo y pensamiento. Si se doblara demasiado hacia atrás, nuevamente caerías. Equilibrado en el tope del árbol, puedes ver la campiña desde lo alto y disfrutar lo que ves. Pero si te detienes a pensar acerca de algo del pasado, te volverías tan absorto en lo que estás pensando, que de nuevo caerías al suelo. Descubres que no puedes vivir en una conciencia pensante estando equilibrado a tal altura. Aquí tú debes vivir en el eterno ahora, con gran conciencia de tu alrededor y de tu interior, pero sin pensamiento en ellos.

Puedes tú sentir esto? En este momento estás aquí, En este preciso instante nada más tiene importancia. Tu estás tomando conciencia. Tú estás vivo y estás en la eternidad. Encontrar el eterno ahora es una vibración aún más poderosa que la del sonido o la de la luz, ya que tú te hallas en la conciencia del Ser – estando intensamente tomando conciencia, estando muy vivo. En ese estado de conciencia, tú puedes ver que cuando comienzas a pensar, es como descender del árbol y caminar a través del bosque. Desde el suelo tú no puedes ver el bosque debido a los árboles. Desde el tope del árbol, tú puedes ver el bosque entero y disfrutarlo. En el eterno ahora tú encuentras la toma de conciencia en cada parte de tu cuerpo, en cada fibra de tu conciencia. Tu vida depende de tu toma de conciencia! Desde aquí tú puedes disfrutar ver a los pájaros volar, ver la cascada, ver la campiña.

Tú puedes disfrutar todo eso, pero no te atreves a detenerte a pensar acerca del vuelo de un pájaro, ya que te volverías tan absorto en tu pensamiento y caerías a un estado más bajo de conciencia. El pájaro te puede hacer acordar a una mascota que tuviste en tu hogar, y la

mente pensante continuará así, hasta que aterrizas en el suelo. Cuando tú te vuelves consciente y comienzas a vivir en la eternidad, en el ahora eterno, encuentras que la eternidad está adentro tuyo. Luego puedes ver que no existe la vida. Que tampoco existe la muerte. En ese estado has trascendido hasta las leyes de reencarnación, manteniendo la conciencia de eternidad, ya que estás más allá del alma que reencarna y crea una nueva forma alrededor de ella.

Martes : Debatiéndose Entre el Pasado y el Futuro

Qué es el instante? Eso es lo que debemos descubrir a través de un momento de concentración. Qué es el momento? Todos sabemos lo que el pasado es – muchas personas viven en el pasado, una y otra vez, y nunca alcanzan el presente. Otras personas viven en el futuro – pero por supuesto, cuando lo hacen, están realmente viviendo también en el pasado, y tampoco hallan el presente.

Simplemente como ejemplo, cuántas veces has ido al templo sin haber estado completamente allí? Parte tuya estaba allí, otra parte tuya estaba viviendo en el pasado, otra parte estaba tratando de vivir en el futuro, y allí te encontrabas, emocionándote acerca de las cosas que sucedieron y que no debían haber sucedido, y temeroso de las cosas que pueden suceder en el futuro, y que probablemente no sucedan, a menos de que tú continúes estando temeroso de que sucedan y tú mismo las crees!

Sabes que la habilidad de vivir en el preciso ahora, en el instante, es un poder espiritual que refleja el despertar del alma y que requiere un control subconsciente de la mente? Tu alma nunca es molestada con las cosas que perturban al resto de tu mente! La mente vive en el pasado, y trata de vivir en el futuro. Pero cuando acallas tu mente, tú vives en el presente. Estás viviendo dentro de tu alma, o en el más elevado estado de tu mente que no es perturbado por las cosas del tiempo.

También, cuando vives en el presente, tú eliminas los temores, las preocupaciones y las dudas. Por supuesto, puedes llegar a sentirte un poco fuera de lugar por algún período, como si tú no fueras nadie, si por años y años te has acostumbrado a hacer de los temores, preocupaciones y dudas tus más preciadas posesiones – más importante para ti que ninguna otra cosa. Hay gente que simplemente no sabrían quienes son si eliminaras de ellos sus temores, preocupaciones y dudas. Pero si quieres ser alguien, algo, un estado de ser, debes vivir en el eterno ahora.

Hay una simple fórmula para obtener el eterno ahora. Si tú puedes recordarla, podrás centrarte dentro de ti mismo muy rápidamente y experimentar el vivir en este preciso instante. Imagínate a ti mismo preocupado, molesto y perturbado, y en el medio de tu perturbación dite a ti mismo, “Yo estoy bien en este preciso instante. Exactamente en este instante, yo estoy bien.” Qué sacudida para la parte perturbada de tu mente! Ella no solo va a ser sacudida, sino que la perturbación será hecha añicos cuando declaras la verdad de que estás bien en el eterno ahora

Miércoles : Yo Estoy Bien en Este Preciso Instante

Una cosa es decir “Yo estoy bien en este preciso instante," y otra es sentirlo. Puedes tú sentir que estás bien en este preciso instante? Puedes tú realmente creerlo? Puedes mantener ese sentimiento, de modo de que esta afirmación se impregne en tu mente subconsciente? Haz que éste sentimiento se impregne tan profundamente en tu mente subconsciente, que comience a trabajar dentro tuyo, de la misma manera que tu subconciencia involuntaria mantiene tu corazón latiendo y los otros procesos de tu cuerpo llevándose a cabo.

“Yo estoy bien en este preciso instante.” Deja que el sentimiento de estas palabras vibre dentro tuyo. Entonces, cada vez que te das el lujo de preocuparte – y el lujo de la preocupación es un lujo que no puedes mantener – dite a ti mismo, “Yo estoy bien, en este preciso instante,” y olvídate de donde estabas yendo, olvídate de donde has estado, y simplemente está en el preciso lugar en que te hallas, donde está tu cuerpo físico, en tu entorno inmediato.

Cuando tú haces eso, encuentras que donde estabas yendo y lo que te preocupaba, tiene que ver con tu ego – con tu vanidad y con esas diversas características que te apresuras por eliminar cuando piensas que debes mejorar. De modo que es muy práctico vivir en el ahora y estar bien en todos los ahoras. Pero recuerda, ya que vivir en el eterno ahora te transporta a un estado de conciencia más elevado del que estás acostumbrado, debes continuar sintiendo que estás bien en este preciso instante. Cuando continuas en la conciencia del eterno ahora, algo misterioso y maravilloso comienza a suceder – tu alma, tu superconsciencia, comienza a elaborar tu destino espiritual. Cuando acallas tu mente, le das al alma una oportunidad. Qué diferencia hace si tienes problemas? Ellos se solucionarán si te mantienes fuera de la confusión de los estados bajos de la mente.

Visualiza tu alma en este momento como un rayo de luz. Visualiza tu mente como varias capas que rodean al alma, empañando el brillo de esa luz. Si tú vives en esas capas alrededor del alma, que lo único que hacen es opacar el brillo de la luz, tú sumas a la confusión que hay alrededor del alma. Pero tú puedes vivir en ese rayo de luz. Al darte cuenta de que estás bien en este preciso instante, la luz de tu alma tiene la oportunidad de brillar un poquito a través de las capas de la mente que la rodean, suficiente como para calmar tu futuro. Ya que tu futuro se hace en el presente, en el ahora eterno.

Jueves : El Progreso Requiere Constancia

Cuando te hallas con tu mente calmada, tu futuro automáticamente se resuelve. Ha habido tantas personas que me han hecho preguntas, que buscaban consejo. Yo no doy consejos muy a menudo, ya que muy poca gente realmente lo desea. La mayoría ya ha resuelto lo que va a hacer y lo que están buscando es permiso para proceder y hacer aquello que ya han decidido. Pero si una persona hace una pregunta tres, cuatro, cinco veces, entonces sabes que realmente están pidiendo consejo. Es muy inusual sin embargo, que alguien siga el consejo.

Con mucha frecuencia la gente te traerá sus problemas. Ellos te cuentan todos sus problemas y tú les dices cómo solucionarlos, ya que tú ves un poco más allá de lo que ellos pueden ver, ya que sus mentes están confundidas y la tuya está calma. Pero ellos terminan llevándose de vuelta sus problemas, en vez de solucionarlos, simplemente suman a la confusión. Eso es como ir a la universidad, sentarse en una clase, saltear el resto de las clases y esperar pasar el examen final cuando sólo has tenido una lección. Eso no funciona allí ni funciona en la vida espiritual.

Existen aquellos que van de un maestro a otro, permaneciendo con cada uno suficientemente como para encontrar errores en él, o en su organización para dejar sus enseñanzas e irse con otro maestro. Esta gente se halla muy alejada de la estabilidad de vivir en el ahora eterno, ya que tan pronto como encuentran errores en ellos mismos, le echan la culpa de todo a otro e inmediatamente huyen.

La apertura espiritual no es distinta a la universidad en este sentido: tú debes atravesar por todo lo que ella ofrece por un cierto número de años. Si tú saltas de una universidad a otra y de vuelta, y esperas graduarte, encuentras que siempre te hallas retrasado antes de avanzar! Simplemente no funciona.

Le toma a la persona promedio cierto tiempo antes de que pueda llevar la totalidad de la mente y de sus acciones al enfoque del eterno ahora. Simplemente escuchando acerca de ello no te dará un nacimiento en ese estado de conciencia. Tú deberás luchar y esforzarte para mantener el eterno ahora. Tomará una constante práctica de los principios espirituales para impregnar las capas más burdas de la mente con la claridad del ahora eterno.

Viernes : La Búsqueda de Seguridad

Tú puedes haberte observado a ti mismo en una u otra oportunidad elaborar una idea nueva: “Voy a hacer esto y esto y esto!” Luego, debido a que has reaccionado acerca de algo, tu entusiasmo muere; te olvidas la idea y saltas a otra cosa. Esta es la forma en que la mente trabaja. Tú olvidas, cuando llegas a una parte de la mente que tiene inclinación a no comprender. Esa es una parte de la mente instintiva. Si tú tropiezas con un patrón de hábito que es demasiado fuerte para tu fuerza de voluntad, es como estar yendo en la dirección de una línea recta y repentinamente rebotar en otra dirección. Pero a medida que esto sucede por un buen tiempo, después de mucho estudio y de constante auto-disciplina – sin la cual el estudio no sirve de mucho – los principios de la vida espiritual se impregnan a través de tu completo ser, y te vuelves más próximo a tu alma en el ahora eterno.

Esta semana, cuando piensas acerca de esto, te dirás a ti mismo, “Yo estoy bien, en este preciso instante.” Y te sentirás elevado el ánimo en saber que es así. Pero la semana que viene te olvidarás hacerlo. Te hace sentir demasiado completo, demasiado seguro. Y estar demasiado seguro es como estar inseguro, no es verdad?

Yo conocí recientemente una familia del Sur que estaba pasando por un momento muy difícil tratando de adaptarse a la seguridad del éxito! El marido había sido un vendedor toda su vida, apenas cubriendo las necesidades de su familia, tres niñas y un varón. El y su esposa habían siempre ansiado tener mucho dinero de modo de que la familia pudiera vivir en completa seguridad, y todos los meses durante años habían ahorrado un poco con la idea de hacer la clase de inversión en el momento exacto, que pudiera hacer realidad su sueño.

Hace poco, se vieron ante la posibilidad de comprar un terreno con “posibilidades remotas de petróleo.” Gastando hasta el último de sus ahorros, iniciaron perforaciones, y por casualidad encontraron petróleo, lo que les trajo casi inmediatamente prosperidad a través de una cadena de circunstancias que ha cambiado el patrón completo de sus vidas. Ahora se sienten más inseguros que nunca. Cuando finalmente el dinero llegó en cantidades, ellos se encontraron que no sabían qué hacer con él. Estaban preocupados porque no tenían experiencia en manejarlo. Se sintieron totalmente transplantados, totalmente inseguros en su aparente seguridad.

Luego de muchas conversaciones, ellos comenzaron a ver que ellos habían encontrado su seguridad en el deseo por el dinero; el sentir que nunca iban a tener suficiente se había hecho una parte integral del subconsciente de la familia. Debido a que ellos no eran capaces de vivir en el ahora eterno, no podían ajustarse a su nueva condición de vida. Muchas personas que encuentra seguridad en deseos

materiales, no son capaces de acostumbrarse a aquello a lo que no están familiarizados.

Sábado : Sé Un Amigo de Ti Mismo

En el proceso de la apertura espiritual que te trae más y más cerca de unirte con el ahora eterno, tú te debes acostumbrar a un nuevo tú. Familiarízate contigo mismo, vuélvete un viejo amigo de ti mismo, y te encontrarás viviendo en el momento, en la inspiración del ahora, haciéndose natural en tu nuevo "tu." Recuerda, lleva tiempo volverse un viejo amigo de ti mismo, el mismo tiempo que llevaría conseguir una amistad madura con otra persona.

Al comenzar nuestras meditaciones en el sendero Saivita de iluminación, debemos establecer firmemente en nuestro intelecto la verdad fundamental del "ahora." El ahora y sus aparentes homólogos, "entonces y cuando," son sólo ambiguos para nosotros cuando las energías intuitivas están dispersadas y no relacionadas y cuando no existe en absoluto auto-disciplina de las fuerzas vitales que, cuando se logra, controla la toma de conciencia individual de la persona de tal manera que, se vuelve, por largos períodos de tiempo, consciente de que está tomando conciencia, al igual que se hace consciente de que su toma de conciencia se ha enredado en cosas externas de la mente debido a una dispersión de las fuerzas instintivas. Más aún, su toma de conciencia persiste en el conocimiento intuitivo y en la habilidad para desenredarse a sí mismo de los estados externos, al ser jalado de vuelta, profundamente dentro de su estado natural, la eternidad del momento. Esta habilidad se obtiene a través de una constante y regulada práctica de yoga, respiración diafragmática, y simples, al mismo tiempo que profundas, prácticas internas, mentales, intuitivas llevadas a cabo diariamente en el mismo horario.

Habiendo precedido la práctica de yoga estableciendo firmemente en el dominio subconsciente de la mente, lo inevitable de la permanencia en el momento, llamado "ahora," a través de todas las áreas del pensamiento, existe un poder disipante, y este es la habilidad individual de la persona para retraer su toma de conciencia del pasado y del futuro, y desde ese estado estático, observar por arriba todas las áreas del pensamiento, en vez de regodearse en ellas. Nosotros transgredimos nuestra herencia en este planeta pasando exorbitante cantidad de tiempo en el pasado y en el futuro y en la mezcla de los dos. El castigo es sufrimiento, confusión y pesar, a medida que tropezamos con el moblaje en una habitación oscura. Enciende la luz, reclama tu herencia y vive en el momento. Centra la toma de conciencia profundamente dentro de la cabeza. Siéntate en el centro de la habitación. Disfruta los artefactos, descansa en el centro de la mente y mira el panorama. Solamente experimentando y adquiriendo la habilidad de re-experimentar, a través de la práctica del yoga, la eternidad del momento, puede el aspirante permitirse acceso más y más profundo a la plenitud de su ser.

Domingo : Encontrando el Ahora Eterno

Antes de comenzar un nuevo proyecto, medita. Junta todas las fuerzas ramificadas que fluyen a través y alrededor de tu cuerpo y tráelas hacia un punto, regulando las energías a través del control de la respiración, pranayama. Entonces, llegando al “ahora,” aunque más no sea por un instante, comienzan los auspicios del momento, luego de lo cual el proyecto debe ser comenzado. Meditando y a través de esta práctica, los resultados internos se infiltran en las tareas mundanas, y las fuerzas opuestas sucumben frente a la claridad de tu percepción que se deriva de haber estado consciente en el ahora, aunque más no sea por unos pocos segundos.

Cuando te hallas experimentando la totalidad del momento, tú no estás consciente del pasado, tú no estás consciente del futuro o de ninguna cosa externa de la mente. Tú estás consciente del akasa, la sustancia primordial de la superconsciencia de la mente. Tú eres capaz de tener una continuidad de hallazgos intuitivos en ella, y obtener mucho conocimiento desde tu interior. Para aquél que comienza en el sendero, el concepto de la eternidad del momento es refrescante, y en ocasiones lo roza cuando trata de meditar. Esto le da ánimos, y nuevo ímpetu para continuar con su vida interior con más valor que antes.

Es imposible tratar de experimentar el estado de conciencia del aquí y ahora intelectualmente, así como es imposible describir el sentimiento que uno tendría al estar parado en la cima de una alta montaña. Solamente a través de la experiencia estos estados trascendentes pueden ser conocidos. Por lo tanto vuélvete perfecto en yoga. Tus recompensas serán grandiosas y tu futuro sublime.

Como primer intento para encontrar la eternidad del momento, siéntate inmóvil, dirige todas tus facultades hacia el centro de tu cabeza y trata de ver una luz brillante allí. Cuando esta luz es vista, puede ser que se escuche un sonido de alta frecuencia, y tú estás entonces en la eternidad del momento. Llevarse a uno mismo a la repetición de esta práctica exitosamente y sistemáticamente, día tras día, mes tras mes, año tras año, es el yoga que se debe practicar para unir nuestra toma de conciencia más y más profundamente con la superconsciencia.

Ahora, tú puedes pensar y tú puedes sentir, y sentir es más convincente. Cuando tu mente se halla perturbada, tus sentimientos están centrados en la personalidad. Cuando tu mente está serena, tu sentimiento sutil es superconsciente, consciente espiritualmente. Siente que tú eres el amo total de tu cuerpo, de tu mente y de tus emociones. Puedes sentir realmente eso? Siente la vida dentro de ti. Siente tu voluntad dominando tu mente. Tu voluntad es tu alma en acción. Tu puedes pensar que tu voluntad es tu alma en acción, pero debes sentir al verdadero tú, el verdadero “Yo soy.” Dile a tu mente

subconsciente veinticuatro horas al día que esto es verdad: que tú eres el amo del cuerpo, de la mente y de las emociones. Ya que en el instante de darte cuenta de esto, de saberlo, de sentir que es verdad, tú te encontrarás que estás bien en este preciso instante y te hallarás completamente libre de temores, preocupaciones y dudas. Vive plenamente, sin importar tus circunstancias – luego las circunstancias en las que te divides se ajustarán ellas mismas para volverse tan hermosas como la hermosura de tu alma.

18 – El amor es la totalidad de la ley

Lunes : ¿Qué es el Amor Puro?

El amor es la suma total de las leyes espirituales. Podríamos decir que el amor es el corazón de la mente. Cualquier cosa que se te presenta en la vida, puede ser conquistada a través de amor universal, una fuerza que es una demostración del alma. Amor universal no tiene nada que ver con encaprichamiento emocional, apego o lujuria. Fluye libremente a través de la persona que no se halla opacada por resentimiento, malicia, ambición ni enojo. Pero en las personas cuyas mentes se hallan parcialmente fuera de control y bajo el control de otro, la fuerza del alma termina siendo encaprichamiento o apego.

Amor puro es un estado de Ser. Mientras que todo el mundo corre de un lado a otro tratando de conseguir amor, éste se encuentra dando. Cuando una persona comienza a dejar la idea de su propia personalidad a través de interesarse por los demás, atraerá una respuesta similar hacia sí mismo. La fuerza del alma en acción hacia afuera, trae liberación de los estados bajos de la mente. La persona instintiva está por lo común tan preocupada con su propia persona, tan envuelta en su propia caparazón, que no puede pensar en el bienestar de otro. No puede dar nada de sí mismo. Tal persona, en general, siente lástima de sí mismo y no encuentra amabilidad ni respuesta en las otras personas. Ella se halla lejos de cualquier realización del Ser interior.

La persona desafortunada que se halla cargada de resentimiento, por ejemplo, siente que el mundo le debe más amabilidad de la que está recibiendo. Cuando deja su resentimiento hacia el mundo simplemente volviéndose más interesada en las personas, el mundo una vez más reflejará la expresión de su fuerza del alma, conocida como amor universal. Tú puedes visualizar este estado puro de amor como una fuerza de luz que desborda desde el centro de tu Ser. Si tú colocas hojas de papel muy próximas a una fuente de luz, bloquearás la luz temporalmente y chamuscarás el papel. Las personas están siempre chamuscándose a sí mismas sosteniendo contra su propio “papel de la luz interior” características como resentimiento, maldad

y ambición. Los actos espontáneos de bondad y desinteresados, originados por una voluntad hacia la perfección, elevan al alma luchadora en sentimiento y comienzan lentamente a quitar las coberturas de la luz, que es el alma. Tú no puedes esperar una acción inmediata, por supuesto, ya que tú puedes estar aún acarreando las semillas de características destructivas dentro tuyo, y son estas semillas las que continúan manteniendo a la persona en estados más bajos de conciencia.

Martes : El Amor Conquista al Egoísmo

La acción y reacción del estado de mente egocéntrico, crea tensión y discordia en la mente y en el cuerpo. A menudo, cuando el diafragma está tenso, los músculos están tensos, la respiración se dificulta y tu carácter se muestra con los nervios de punta. Una persona puede conseguir relajarse y paz, a través de un acto de bondad en el cual se olvida de sí mismo en búsqueda de la felicidad de otro. Los ciclos de tensión y relajamiento, tensión y relajamiento – que se originan constantemente en los estados instintivos e intelectuales de la mente – se concluyen únicamente cuando el alma evolutiva se manifiesta en devoción, rompiendo con la costra de preocupaciones personales y sentimientos heridos.

El amor puede también pensarse como la expresión total de la mente intuitiva, un flujo continuo desde la fuente del Ser. La mayor parte de la gente no sería capaz de tolerar la reacción a esta fuerza si esta se liberara totalmente dentro de ellos. Liberar instantáneamente a una persona de toda tensión sería como hacer a un hombre pobre rico de un día para otro. La mente instintiva se siente perdida e insegura bajo el impacto de cualquier cambio abrupto en evolución. Como el alma, la mente superconsciente, o la luz de Dios, comienza a brillar a través del resto de la mente, la mente ya sea se volverá reaccionaria o cooperará. Algunas personas tienen terribles luchas con ellos mismos a medida que el alma comienza a dejar avanzar su brillo, y sin embargo, la única satisfacción que tienen en la vida es en la expresión de las cualidades individuales del alma.

Algunas veces, los estudiantes del Ser Interior son capaces de controlar sus acciones o sus palabras cuando ellos son perturbados, pero la fuerza del pensamiento proyectada por su malhumor reprimido es igual de efectiva negativamente. Buscando comprender la condición que te ha disgustado te dará control de la fuerza negativa y eventualmente te elevará a un estado de amor que todo lo conquista.

Por supuesto que la práctica de la comprensión debe comenzar en el hogar. Tú debes entrenarte a ti mismo para saber donde estás en conciencia en todo instante. Cuando te vuelves completamente consciente de los estados de conciencia por los cuales atraviesas, no habrá nadie a quien no puedas comprender, nadie con el cual no puedas comunicarte por vía del amor. Hasta que tú comprendas la forma en que opera esta ley como suma total de todas las leyes, tú continuarás albergando polémicas, preferirás discutir y caminar el sendero del desacuerdo. A través de yoga bhakti, el yoga de la devoción, la mente combativa se borra, se absorbe en la conciencia del Único Ser – el ser que impregna todos los seres.

Miércoles : Encontrando Tu Seguridad Dentro Tuyo

Con la ayuda de la devoción tú puedes ir vertiginosamente hacia adentro. No solo podrás separarte sin ningún apego de áreas enfermas de la mente, sino que podrás mantenerte en un estado interno de conciencia expandida. Qué es lo que pasa cuando estamos agobiados? Esto es simplemente los campos de fuerza ódica externos de energía magnética en el área de la mente llamada el mundo y el subconsciente. Cuando estamos totalmente tomando conciencia en este estado de conciencia, sentimos la sensación de estar agobiados. Cuando tomamos conciencia en este estado de la mente, es imposible buscar una explicación o aceptar una explicación de otra persona. Cuántas veces durante tu vida has explicado a tus amigos que estaban totalmente tomando conciencia en el área externa de la mente, las razones por las cuales se hallaban allí y cual era la forma de liberarse de esas áreas e ir hacia adentro? Tú sabías que ellos sabían de lo que estabas hablando, pero ellos no aceptaban lo que les decías, posiblemente debido a que ellos no habían pensado en ello primero. Las áreas magnéticas del campo de fuerza ódico de la mente externa son así de fuertes. Ellos estaban agobiados por las limitadas áreas consciente y subconsciente de la mente. La toma de conciencia se había sumergido.

La única real seguridad viene desde adentro. Logra seguridad, y si tu seguridad viene de adentro tuyo, te vuelves libre sin preocupaciones. Sin embargo, si la seguridad que uno obtiene viene de la mente externa, entonces por supuesto, la persona no aceptará ayuda si esta le es dada. Qué es ayuda de todas maneras, sino un ser humano compartiendo con otro ser humano? Quién es el que ayuda y quién es el socorrido? Tú has escuchado con frecuencia a maestros decir, “Cada vez que enseño, aprendo más que mis alumnos.” Está el maestro dando una oportunidad de aprender a los estudiantes, o están los estudiantes dando una oportunidad al maestro? Obviamente es mutuo. Quién es entonces aquél que brinda la gran ayuda? El ego externo no nos da ayuda o asistencia. Sólo ramifica la toma de conciencia en áreas de la mente aún más externas. La mente de luz, tu superconsciencia, es la única área de la mente donde existe dicha permanente, seguridad y firmeza cuando la toma de conciencia fluye a través de ella, aún en las áreas externas de tu naturaleza. La mente de luz es la única cosa que puede elevar la toma de conciencia, descartando las preocupaciones de la mente externa. Es el gran maestro.

Jueves : El Poder de la Devoción

Yo dirigí peregrinaje bhakti, peregrinaje de devoción, durante once años, a la cumbre del Monte Tamalpais en California, el primer domingo de cada mes. Nunca me perdí ni uno. Los devotos al mirar junto conmigo por sobre tres ciudades, podían intuir que dentro de cada ciudad había problemas. Cada hogar en cada ciudad contenía un área de la mente que estaba manejada por problemas.

Aquellos que poseían devoción, iban hasta la cumbre de la montaña. Y allí tenían la oportunidad de expandir por alrededor de una hora, sus tomas de conciencias y mirar por sobre los estados externos de la mente. Allí ellos establecían los patrones de meditación para el mes siguiente. Demanda una enorme dedicación, devoción y bhakti, el separar la toma de conciencia de aquello de lo cual está tomando conciencia, el fluir hacia las áreas expandidas de la mente y tomar conciencia de ellas. Las recompensas son grandiosas. Somos capaces de inspeccionar y ver a través de nuestra visión expandida, la totalidad del área exterior de nuestra mente, y saber intuitivamente la respuesta a las experiencias que estamos atravesando.

Esto puede parecer difícil de comprender, pero es realmente muy sencillo. Cuando la toma de conciencia está preocupada en el área exterior de la mente, simplemente separamos la toma de conciencia del área de la mente en la cual está tomando conciencia. Libera la preocupación – pero no tomando más preocupaciones o tratando de encontrar los por qué y las causas de todo. En otras palabras, nosotros aliviamos las presiones que la toma de conciencia y nuestro sistema nervioso sienten debido a estar involucrados en el área exterior de la mente y entonces nos volvemos devotos de nuestra propia superconsciencia. El poder de la devoción, el amor, bhakti, disuelve los campos de fuerza odicos-magnéticos, libera la toma de conciencia para fluir hacia la superconsciencia, la mente de luz. Y entonces podemos focalizar, superconcientemente, desde nuestro estado de mente intuitiva, y ver al mundo exterior desde una nueva perspectiva, desde dentro del meollo de la vida misma. No lleva demasiado tiempo. Sin embargo demanda una cualidad – devoción – que se encuentra en el yoga denominado bhakti.

Qué es la devoción? La devoción implica ir suficientemente profundo para comprender el grandioso principio del cumplimiento del propio deber. Quién debe tener devoción hacia quién? Los miembros de la familia hacia su templo, la esposa al marido, el marido a su religión, los hijos a sus padres, los estudiantes a su maestro, el discípulo a su guru. No importa lo que te halles estudiando – matemáticas, química, filosofía, cibernética, sociología, religión, un estilo de vida – el profesor debe representar lo que tú vas a ser. Eso es por lo cual te hallas estudiando con él. Solamente a través de la devoción, estarás totalmente consciente, abierto, libre, inspirado. Solamente a través

de la devoción tú te volverás aquello que aspiras realizar dentro tuyo.

Viernes : Manifiesta Buenas Cualidades

Dónde consigues devoción? No del maestro. El maestro es simplemente aquél que te hace despertar. El te imparte conocimiento, una vibración. El te hace despertar a las posibilidades de grandeza dentro tuyo. Puede un profesor de geometría darte la totalidad del conocimiento de esa materia? No, él no puede. El solo puede mostrarte las formas en que tú puedes desplegar la totalidad de la materia en cuestión desde tu interior. El te da ciertas fórmulas y leyes. Tú debes llevarlas hacia adentro, y hacia adentro, hacia donde están las soluciones.

Cómo descargamos a la toma de conciencia de las áreas externas de la mente por medio de la devoción? Nuestra actitud debe ser correcta. Solo de esa manera podemos manifestar las cualidades que queremos manifestar. Todo el mundo tiene muchas cualidades y tendencias en su naturaleza. Algunas fluyen libremente. Otras están suprimidas. Otras están reprimidas. Algunas están activas y otras temporalmente inactivas. Los amigos resaltan las cualidades y reflejan las tendencias internas de cada uno de nosotros. Cuando una persona cambia su vida, también cambia su grupo de amigos. Esto sucede automáticamente. Un grupo de cualidades se hace inactivo, y otro grupo de tendencias comienza a manifestarse en él. Nuestras tendencias formulan nuestras actitudes. Las actitudes, una vez que se mantienen constantemente, estabilizan nuestra perspectiva de ver a la vida.

El primer paso en descargar a la toma de conciencia de las áreas ódicas-magnéticas de la mente, es originar bhakti, un amor, una devoción, exactamente dentro de las corrientes nerviosas de nuestro cuerpo. Este es el primer paso. Ama a tu ser interior. Comienza a estudiar las cualidades de tu naturaleza, tus tendencias. Escríbelas en un trozo de papel. Elige aquellas que te gustaría usar y tacha las que no quieres. Elige las cualidades y las tendencias con tanto cuidado como eliges tu vestuario.

Muchas personas pasan muchísimo tiempo pensando acerca de lo que van a vestir. Hora tras hora pasan de compras en los negocios. Si tú pudieras sumar a lo largo de un año el número de horas que pasaron frente a un espejo vistiendo al cuerpo físico, te sorprenderías. Y qué acerca de tu interior? Vestimos a nuestro interior también? Nosotros podemos hacerlo, sabes? Elige las cualidades y las tendencias que usarás esta primavera, y este verano y el otoño también. Elige con cuidado la sonrisa de tu rostro. Deja que provenga de muy adentro. Podemos vestir a nuestro rostro de diferentes maneras, pero las cualidades de nuestra naturaleza son aquellas que realmente brillan a través. Podemos pintar sobre la ambición o el resentimiento, pero la cualidad de devoción bhakti y amor, brillará a través de toda pintura. Es su propia decoración. Haz que las cualidades y tendencias de tu naturaleza hagan juego con el

exterior. Te sorprenderás. Tú estarás manteniendo la toma de conciencia suspendida, en el espacio interior, como un picaflor sobre la flor, mirando hacia el mundo material y viéndolo como una flor. Esta es una de las grandes obligaciones en el sendero. Manifiesta las grandes cualidades de la devoción a través del yoga llamado bhakti.

Sábado : Vive Tus Cualidades Internas

La devoción es la idea central del cumplimiento con la obligación. Cuál es mi deber? Cuáles son mis obligaciones? Toma un trozo de papel. Lista todas tus obligaciones, todas las promesas que has hecho. Un deber es algo muy importante. Devoción y deber forman los cimientos del desarrollo espiritual del que todo el mundo habla en esta era. No encontramos el sendero en libros. Encontramos el sendero en cómo manejamos nuestras vidas individuales.

Pinta una imagen mental de ti como querrías ser. Todo el mundo tiene un ideal. Tú quieres ser amable; tú quieres ser servicial en todo momento; tú nunca quieres perder la oportunidad de servir o ayudar a tu prójimo. Quieres ser espontáneo, gentil, puro y preciso en palabra, pensamiento y acción. Estas son las cualidades. Las tendencias están allí, ya que tú te hallas en el sendero. Este es tu nuevo vestuario interior. Vístelo y vístelo bien.

Cómo te pones tu nuevo vestuario? Siéntate inmóvil y respira profundamente, con los ojos cerrados, y repasa tu vestuario, las cualidades, las tendencias de la grandeza dentro tuyo. Tú comenzarás a sentir ese amor, esa suavidad, esa dicha de paz interior que está allí.

En el yoga llamado bhakti, tú liberas una energía a través del cuerpo físico, a través del sistema nervioso desde la fuente central de toda energía. Esta energía está en flujo constante, llenando y activando cada corriente nerviosa, cada músculo y cada tendón de tu cuerpo físico. Será un flujo constante a medida que expresas las cualidades que has elegido. Este flujo constante de energía impregnará tu cuerpo físico como una bendición al mundo. Esta es la vida de aquél que está realizando el yoga llamado bhakti.

Yoga bhakti es el despertar de la naturaleza de amor a través de la práctica de devoción y del dar. El dar inicia una nueva vida. El dar es algo esencial para el desarrollo espiritual, ya que a menos que demos y que demos abundantemente, no nos damos cuenta realmente que no somos el dador; somos simplemente una vía para dar. Abundancia, tanto material como espiritual, te llega cuando dejas de estar apegado a ella, cuando puedes sentir la misma dicha frente a un pequeño guijarro que la que sentirías frente a un precioso rubí. El poder de dar es un gran poder, un gran poder que te llega a través del yoga. Tú has escuchado acerca de poderes yoga – el poder de levitación, el poder de suspensión animada – pero los verdaderos grandiosos poderes son el poder de dar, el poder de la concentración, el poder del control subconsciente sobre la mente, sobre el cuerpo y sobre las emociones, el poder de amor universal – poderes prácticos que pueden ser usados hoy.

Domingo : Sé Un Maestro del Dar

Por qué tú no puedes desarrollarte espiritualmente hasta que aprendes a dar y a dar y a dar y a dar hasta que duela? Porque ese dolor es tu bloqueo. Mucha gente da y da generosamente, hasta un punto en que sienten, “ yo he dado mucho,” o “yo he dado demasiado,” o “yo he dado tanto como puedo,” o “voy a dar más cuando pueda,” o “disfruto al dar, pero no puedo dar tanto en este momento.” Estos son los pequeños bloqueos que surgen de la naturaleza humana y que minan la naturaleza de la persona y la ligan a las profundidades de las áreas negativas de la mente subconsciente. Y entonces la persona no puede progresar. Por qué no puede progresar? Debido a que no puede tener devoción a menos que el dar se manifieste como su luz. La persona que se ha manifestado en su dar, no califica lo que da, ni siquiera piensa en eso. Si no posee muchas cosas materiales para dar, si está pasando por circunstancias que no se lo permiten, entonces qué hace? El da lo que puede, con devoción, pequeñas cosas para hacer feliz a la gente, pequeñas cosas para facilitar actividad, pequeñas cosas para progresar él mismo. El da lo que puede y da más de lo que puede. Y cuando algo le es dado a él, eso le da el poder de dar nuevamente. Esa es la grandiosa ley. Esa es la gran revelación.

Cuando un persona en el sendero ha desarrollado el poder de dar, él no piensa mucho acerca de sí mismo, debido a que es espontáneo. El se halla siempre buscando una oportunidad de hacer bien a otro. Cuando una persona no ha desarrollado el poder de dar, ella piensa mucho acerca de si misma, calcula lo que va a dar, porque tiene que dar en proporción con alguna otra cosa. Y al dar en proporción con alguna otra cosa, está creando su limitación futura. El está diciendo “yo soy de este tamaño, y siempre seré de este tamaño, porque esto es tanto como mi conciencia puede dar, simplemente hasta ahí. Entonces mantendré mi conciencia dentro de esta sepultura.” Pero esto no funciona de esta manera. La conciencia no es así, ya que limitando tu dar, limitando tu conciencia, a medida que pasa el tiempo, se irá encogiendo. Y continuará encogiéndose sin que tú lo notes. Tus amigos lo notan, pero tú no. Se encogerá y se encogerá y se encogerá. Y esa es una de las cosas que tus amigos no te dirán, de que tu conciencia se ha encogido, y que no eres el mismo que eras antes.

Esto funciona en el sentido opuesto también. La persona que tiene el corazón lleno de alegría, aunque no tenga posesiones materiales, siempre encuentra algo para dar; da lo que tiene. Sabe que ella no es el regalo, que ella no es para nada el dador del regalo, y cuando algo le llega, lo da libremente. Ella es un vehículo del dar, y finalmente está tan repleta en abundancia de conciencia, que sabe que ella no es el dador, y ella completa el yoga bhakti en su vida. Si tú das y das libremente y espontáneamente, te sientes bien, y si lo haces de nuevo, te sientes aún mejor. Pero si tu das y das egoístamente, te

sientes mal por ello, y si continúas te sientes aún peor. Si tú das y das espontáneamente, despertarás tu naturaleza interna, y poder espiritual fluirá a través tuyo y te unirás a Dios dentro tuyo. Pero si das, y das egoístamente, aferrándote a tu regalo después de haberlo dado, tú cierras la puerta a la espiritualidad. Dar puede ser efectuado de muchas maneras distintas. Lo mejor es confiar en la incomparable ley del karma. Da libremente, y tu regalo volverá a ti a menudo duplicado inmediatamente después de que el regalo fue dado. Luego esto abre las puertas a dar otro regalo. Tu naturaleza intuitiva te dirá cómo puedes dar, cuándo y dónde, y pronto te encontrarás dando cada minuto de cada día de las formas más espontáneas.